dr. John Gottman dr.
Julie Schwartz Gottman
Douglas Abrams dr.
Rachel Carlton Abrams si
Lara Love Hardin

T O TUL

DESPRE FEMEI

Ghid pentru bărbați

Traducere: Ion Rădulescu

NICULESCU

CUPRINS

INTRODUCERE. Secrete din Laboratorul iubirii.. 7

PARTEA ÎNTÂI

CUM SĂ ÎNȚELEGI O FEMEIE

Capitolul 1 . Ce vrea cu adevărat o femeie? ......

.... 17

Capitolul 2. O minte independentă 37

PARTEA A DOUA

LA ÎNTÂLNIRE CU O FEMEIE

Capitolul 3. Citește-mi trupul 55

Capitolul 4. Primele impresii 69

PARTEA A TREIA

IDILA CU O FEMEIE

Capitolul 5. încearcă-ți șa n se l e 87

Capitolul 6. Este mai mult decât o aventură de-o noapte?.... 97

PARTEA A PATRA

SĂ FACI DRAGOSTE CU O FEMEIE

Capitolul 7. Imaginea e totul 113

Capitolul 8. Trupul ei este o țară a minunilor......................125

Capitolul 9. Cel mai iubit dintre pământeni....................... 137

PARTEA A CINCEA

VIAȚA CU O FEMEIE

Capitolul 1 0. învață să te bați ca o fetiță 165

Capitolul 1 1 . De ce este nevoie de atâta timp pentru a cumpăra o pereche de pantofi?.............................. 183

Capitolul 1 2. Cei mai buni prieteni pe vecie 193

PARTEA A ȘASEA

CUM SĂ IUBEȘTI ACEEAȘI FEMEIE O VIATĂ

Capitolul 1 3. Este ea aleasa? 207

Capitolul 14. Mama-natură.................. 223

Capitolul 1 5. O viață împreună 237

Mulțumiri.. 247

Note 249

INTRODUCERE

Secrete din Laboratorul iubirii

UMBLĂ VORBA că bărbații nu ar cumpăra cărți.

Dacă ești bărbat și ai cumpărat (sau ai împrumutat) cartea aceasta, felicitări! Ești un deschizător de drumuri. Un distrugător de stereotipuri printre ceilalți bărbați. Un viitor erou care știe să fie bărbatul pe care toate femeile și l-ar dori alături. Dacă prietena ta sau soția au cumpărat această carte și au lăsat-o pe noptiera ta, nu-i nicio nenorocire! Nu ți-ai irosit bănuții cu greu agonisiți pentru a cumpăra cartea asta, dar ea te va răsplăti oricum pentru fiecare clipă investită în lectura ei.

Dacă ești femeie și citești cartea aceasta, ne bucurăm pentru tine! Bănuim care sunt motivele pentru care o faci. Poate că vrei să verifici cât de corect este acest ghid înainte să-l dai bărbatului cu care-ți împarți viața (și, tot ce se poate, fratelui, fiului, prietenului, vecinului sau animalului tău de casă mascul, scuze, pe acesta nu-l putem ajuta!). Vrem să te asigurăm că am controlat toate informațiile pentru tine, de vreme ce acest ghid pentru bărbați este scris și de două doctorițe extrem de calificate care au verificat cartea până la ultimul cuvânt.

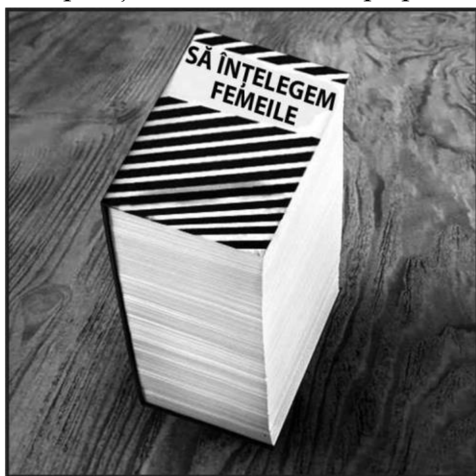
Vrem, de asemenea, să vorbim și în numele bărbatului din viața voastră pentru a vă spune unul dintre micile lui secrete:

în lumea vastă și misterioasă a Femeii, este îngrozitor de pierdut și confuz și nu-i prea vine să ceară îndrumări. Nu suntem critici, nici nu trădăm secrete. Bărbații recunosc asta fără probleme. Femeile sunt misterioase. (Nu-i așa, băieți?) Bărbatul tău își dorește cu disperare să-și dea seama cum să te iubească și să aibă garanția că-l vei dori toată viața. El vrea să se certe cu tine cât mai puțin. Vrea să se joace cu tine cât mai mult. Vrea să știe cum îți funcționează creierul, ce-ți face inima să bată mai iute și cum să devină bărbatul care-ți dorești să fie. Așa că fii fără grijă, nu-ți face probleme, poți citi și tu această carte. Dar după aceea dă-o bărbatului cu care-ți împarți viața, pune-o sub telecomandă, în mașină sau îndeas-o în cutia lui cu scule, dacă e nevoie. Sau îl poți încuraja să-și facă drum până la librărie de unde să-și cumpere propriul exemplar.

Acum, asta vă privește pe voi, bărbații. Știm niște secrete și suntem gata să vi le împărtășim. Am scris această carte sub forma unui ghid ușor de citit și de utilizat. Am încercat, de asemenea, să facem din această carte o lectură amuzantă și să includem pe cât posibil ilustrații și caricaturi, pentru că uneori o imagine valorează cât o mie (sau poate câteva sute) de cuvinte. Și-apoi cui nu-i place o caricatură haioasă?

Și acum iată știrea-bombă: Dragi bărbați, aveți puterea să faceți sau să desfaceți o relație. Ăsta e adevărul. Cercetările dovedesc că, într-o relație, comportamentul bărbatului este factorul crucial care deosebește o iubire feerică de un eșec.

Asta nu înseamnă că o femeie nu trebuie să-și joace și ea rolul, dar datele demonstrează că acțiunile bărbaților sunt variabila-cheie care determină dacă o relație reușește sau eșuează, ceea ce e ironic de vreme ce multe dintre cărțile despre cum se întemeiază o relație sunt scrise pentru femei. Seamănă cu o operație de inimă făcută pe pacientul greșit.



Astfel că vă puteți plânge că nu știți de ce femeile se poartă cum se poartă, și gândesc cum gândesc, și vorbesc cum vorbesc, adevărul este că ceea ce contează mai mult este ceea ce faceți și modul în care gândiți. Scaunele de la bar sunt pline de bărbați singuri prinși în molozul propriilor fraze de agațament și întrebându-se oare ce-o fi în neregulă cu femeile? Nu vrem să ai aceeași soartă! Nu vrem să-ți spunem ce e în neregulă cu femeile — îți vom explica în cele ce urmează ce se prea poate să fi greșit tu în trecut. Când e vorba despre femei, bărbatul este fie Zero, fie Erou.
Si avem idee care dintre ei ar trebui să fii tu.

Caveat emptor*: Acesta nu este un manual despre cum să atrageți o femeie în pat. Cărți de genul acela sunt puzderie și multe dintre ele se bazează pe șmecherii ieftine care nu au cum să ducă la relații de durată sau care să vă împlinească. Această carte vă va ajuta cu certitudine să seduceți și să satisfaceți femeile, dar țelul nostru este să vă ajutăm să aveți succes întreaga viață la femei. Toate studiile din domeniu demonstrează că

Aviz utilizatorilor (în limba latină în original). (n. trad.) bărbații care au relații fericite, sănătoase, fac mai mulți bani, mai mult sex (da, credeți sau nu, bărbații căsătoriți au parte de mai mult sex și mai sănătos decât bărbații singuri), trăiesc mai mult, au mai puține boli cronice și suferă de mai puține disfuncții cognitive — adică nu-și pierd mințile — la bătrânețe. Așa că, dacă vreți să atrageți o femeie la așternut, treceți-o fără probleme la capitolele despre modul în care poți curta și face dragoste cu o femeie. Dar dacă vrei s-o păstrezi ca să nu-ți petreci anii bătrâneții singur, bătând confuz creanga prin vecini, citește capitolele despre modul în care poți înțelege mintea și sufletul femeii și apoi capitolul despre cum o poți iubi o viață întreagă.

Ar fi ușor dacă ar exista o combinație de butoane pe care să apeși pentru a câștiga sufletul oricărei femei, dar nu există. Femeile sunt complexe. Fiecare femeie e diferită și, de aceea, fiecare în parte este atât de fascinantă. Această carte te va ajuta să înțelegi cum să înlături paraziții și confuzia care devin atât de des decorul unei relații. Știm pe ce pun preț mai mult femeile și ce-și doresc de la un bărbat.

Citește acest ghid și-ți promitem că vei putea înfiripa o relație mult mai satisfăcătoare pentru tine și pentru ea.

Cum de stim toate acestea?

Dr. John Gottman este cunoscut pentru că poate să prevadă cu o precizie de 94% dacă un cuplu va divorța. Cele mai multe informații le-a dobândit în propriul său laborator.

John este cercetător iar soția sa, dr. Julie Schwatz Gottman, este psihiatru și a lucrat cot la cot cu John în toată lumea pentru a reface relațiile dintre cupluri. Doug și Rachel sunt coautorii unor cărți despre intimitate și pasiune care au avut un succes nebun în toată lumea. Rachel este medic și, în practica sa medicală, se folosește de experiența acumulată pentru a ajuta o grămadă de femei și bărbați săși vindece atât sufletele, cât și trupurile.

John nu este doar unul dintre cei mai importanți cercetători ai relațiilor maritale, dar se remarcă și prin faptul că a avut o mulțime de relații dezastruoase înainte s-o cunoască pe Julie. Vrem să fim clar înțeleși în această privință: istoria relațiilor sale cu femeile este, în cea mai mare măsură, un maidan plin de resturile neînsuflețite ale legăturilor sale eșuate. La rândul său, Doug nu este întruparea lui Don Juan, deși ceva mai târziu a scris un roman despre faimosul cuceritor, iar cartea sa a fost tradusă și citită în toată lumea.

Așadar, dacă nici John și nici Doug nu s-au născut binecuvântați cu secreta știință a femeilor, cum de au reușit să rămână căsătoriți cu aceste femei excepționale timp de aproape 30 de ani fiecare?

Nu putem sublinia mai apăsat că acești oameni nu sunt niște guru ai niciunui fel de iubire. Au fost nevoiți să învețe din greu tot ce știu despre femei și, în cazul lui John, după peste 40 de ani în care a studiat relațiile de cuplu în viața de zi cu zi.

Sfaturile din această carte provin din cercetări practice și din relații cotidiene — unele proaste, altele suficient de bune, iar altele extraordinare. Multe dintre aceste informații sunt noi pentru lumea medicală. În trecut, clinicienii care scriau despre relații consultaseră doar cupluri cu probleme, astfel că se bazau pe fantezie atunci când descriau cum arată o relație bună. Habar n-aveau cum își tratează cu adevărat partenerele bărbații într-o relație minunată și fericită. Noi știm.

Ei nu aveau un Laborator al Iubirii. Noi avem.

1 1

În Laborator

Într-un mic laborator de apartament de la Universitatea Washington, în ceea ce presa a ajuns să numească „Laboratorul iubirii", John (și, ulterior, Julie) a folosit multe metode diferite pentru a studia cuplurile. De exemplu, îi înregistra pe bandă video vorbind despre cum decurgeau zilele după o despărțire de cel puțin opt ore, îi privea cum se ceartă, îi privea discutând subiecte plăcute și îi privea petrecând întreaga zi în acel mic apartament. În timp ce discutau evenimentele zilei sau tensiunile dintre ei, el măsura cât de rapid le bate inima, cât de rapid este fluxul de sânge, cum respiră, cât de mult transpiră și cât de mult se frământă în scaunele lor când discută unul cu celălalt, toate acestea sincronizate printr-un cod cronologic pe caseta

video. I-a pus să se uite la videocasetă și le-a cerut să-i spună care sunt sentimentele lor. Uneori i-a pus să se uite din nou la înregistrare și să încerce să ghicească ce simte celălalt partener.

Le-a codificat, sutime cu sutime de secundă, grimasele, tonul vocii, cuvintele, gesturile, emoțiile pozitive (de pildă, interesul, afecțiunea, umorul și înțelegerea) și emoțiile negative (de pildă, dezamăgirea, suferința, furia și supărarea). Le-a înregistrat, de asemenea, și criticile, disprețul, sensibilitatea, eschivările și multe, multe alte moduri de a interacționa.

Apoi a intervievat fiecare cuplu în legătură cu istoria și principiile relației lor. I-a luat la întrebări pe fiecare în parte în legătură cu istoria propriilor emoții (frică, furie și tristețe.)

După această evaluare, a așteptat și, după un an sau uneori trei, i-a revăzut. Apoi i-a revăzut din nou și din nou. Până acum el și Julie au monitorizat cupluri uneori și douăzeci de ani, de-a lungul întregii vieți, de când erau proaspăt căsătoriți, până în perioada în care au devenit părinți și au îmbătrânit. Au monitorizat cupluri care au străbătut vârsta mijlocie, au ieșit la pensie și, mult după aceea, pe unii și după ce au împlinit optzeci de ani.

Au întâlnit cupluri fericite în toate tipurile de relații și au văzut cupluri nefericite despărțindu-se ori rămânând să se chinuiască unul pe celălalt. Unele cupluri își doreau relații foarte apropiate și intime. Alții își doreau să fie mai autonomi unul față de celălalt și să aibă o zonă tampon între

ei. Unele cupluri se certau strașnic, altele evitau conflictele cu desăvârșire.

Timp de 40 de ani au urmărit mai mult de trei mii de cupluri, iar acestea i-au învățat tot ce știu despre rolul bărbaților și al femeilor într-o relație și ce-și doresc cu adevărat femeile de la aceste relații. Pe scurt, secretele Laboratorului iubirii sunt secrete pe care fiecare bărbat trebuie să le știe și acestea sunt secretele care vor face cu siguranță din tine un Erou, nu un Zero.

Este timpul ca bărbații să-și suflece mânecile și să înțeleagă ce-și doresc femeile de la ei, cum le pot oferi mai bine ce-și doresc și de ce este nevoie pentru a trăi cu o femeie o relație fericită și iubitoare de-a lungul întregii vieți. Vă vom arăta în paginile acestei cărți secretele atragerii, întâlnirii, acuplării și vieții de zi cu zi alături de o femeie. Vom face harta trupului ei și-i vom descifra limbajul corporal. Și cel mai bine este să începem din miezul problemei și să vă spunem care este cel mai important lucru pe care-l doresc femeile de la un bărbat.



Cum să înțelegi o femeie

Capitolul 1

CE VREA CU ADEVĂRAT O FEMEIE?

Să înțelegem sufletul unei femei

> Marea întrebare căreia nu i s-a găsit vreodată răspunsul și căreia eu însumi nu am fost capabil să i-l dau până azi, în ciuda celor treizeci de ani de cercetare a sufletului feminin, este „Ce vrea, de fapt, o femeie?”
>
> SIGMUND FREUD

> A încerca să înțelegi femeile este similar cu a încerca să miroși culoarea cifrei nouă.
>
> WILL FERRELL

STEPHEN HAWKING, legendarul astrofizician care a soluționat unele dintre cele mai complexe mistere ale Universului, a fost întrebat recent la ce se gândește cel mai mult. Răspunsul său nu a fost defel suprinzător pentru noi. Ce enigmă științifică preocupă mai mult și mai mult geniul lui Hawking? „Femeile", a răspuns el. „Femeile sunt un mister deplin.”

Dacă Hawking, Freud și Ferrell, doi dintre cei mai mari oameni de știință și unul dintre cei mai mari comici ai acestor vremuri nu pot înțelege femeile, ce speranță ar avea

un bărbat obișnuit? Cum ar putea el bâjbâi prin uluitorul univers care este Femeia? Primul lucru pe care trebuie să-l știi pentru a descâlci acest mister este simplu: toate femeile sunt unice. Ăsta e adevărul, fiecare dintre ele este specială. În fond, obiectivul nu este să devii cel mai mare iubit, prieten sau soț din lume, în general, ci să devii cel mai mare iubit, prieten sau soț al propriei partenere. Pe scurt, când femeia ta dorește și simte nevoia să contrazică datele din laboratorul nostru, ascultă-ți partenera. Adevărul ei este, de fapt, singurul adevăr care contează. Însă această carte te va ajuta să accelerezi procesul învățării, pentru că cercetările noastre pun în lumină, de asemenea, faptul că femeile au caracteristici comune referitoare la modul în care se joacă, muncesc, visează și iubesc și vrem să-ți împărtășim aceste secrete. Al doilea lucru pe care trebuie să-l știi este că lucrurile nu sunt atât de complicate pe cât par.

Imaginează-ți că ești turist într-o țară străină și că întreprinzi cu ajutorul acestei cărți turul sufletului și al minții, și,



mda, al corpului, acelui stat suveran. Ca la orice vizită într-o țară străină, vrei să fii pregătit — citești alertele turistice, îndeși în valize echipamentul potrivit, studiezi limba și înveți cât poți despre cultura, istoria și obiceiurile locului. Te scufunzi total. Îți dorești să înveți și legile pământului; ar trebui să știi ce se consideră crimă și care sunt pedepsele pentru aceasta. Ia gândește-te la Midnight Express.* Nimeni nu vrea să sfârșească în închisoare într-o țară străină.

Ce caută toate femeile într-un bărbat

Care este primul lucru după care se uită o femeie la un bărbat?

Abdomen cu șase pătrățele? Conturi în bancă de șase cifre? Un bărbat înalt, chipeș, călare pe un cal alb? Nu, nu și iar nu. O femeie se uită, în primul rând, pur și simplu la cât de demn de încredere este acel bărbat. Așa este, încredere.

Acum, înainte să te bați singur pe umăr și să dai cartea asta deoparte pentru că știi că ea știe că ești de încredere, mai gândește-te odată. Încrederea nu se referă doar la faptul că ești sau nu prezent sau că ești sau nu infidel. Deși aceste lucruri sunt fundamentale și importante pentru dobândirea încrederii, nu sunt și suficiente.

A fi demn de încredere dacă ar fi să întâlnești și să ai o relație cu o femeie arată cam așa: Ești ceea ce spui că ești și faci ceea ce spui că ești pe punctul să faci. Este vorba despre seriozitate, responsabilitate și capacitatea de a te arăta așa cum ești (atenție la igienă!). De ce este încrederea atât de importantă? De ce este aceasta calitatea care face ca sufletul femeii să se avânte spre înălțimi? Ia gândește-te o clipă. De-a lungul istoriei, siguranța și

Film (1978, regizor Alan Parker) bazat pe cazul real al unui student american arestat în Turcia pentru trafic cu droguri. (n. trad.)

bunăstarea femeii și a copiilor ei au depins de încrederea în partenerul ei. Acest fapt nu este una dintre problemele acelea învechite de odinioară. S-a dovedit că tații sunt cel mai important factor de sănătate și succes pentru copii în cadrul unui larg spectru de vectori influenți. Este de cinci ori mai mare riscul ca, dacă tatăl nu se ocupă de copiii lui, aceștia să trăiască în sărăcie, de trei ori mai mare riscul ca ei să eșueze la școală și de două ori mai mare probabilitatea ca ei să aibă probleme emoționale și de comportament, să folosească droguri, să fie implicați în acte criminale sau să se sinucidă. [1] Prezența bărbaților schimbă situația. Iar bărbații contează mult pentru femeile și copiii lor, astfel că femeile au toate motivele de pe lume să caute bărbați de încredere.

Acum mi-ați putea spune: „Ia stai puțin, că abia ne-am întâlnit” sau că „Abia acum vreau s-o invit în oraș.” Ei bine, „a-i cunoaște profundele necesități evoluționiste te va ajuta să știi cum să-i cucerești sufletul pentru o noapte sau pentru o viață. Amintește-ți doar că ea se întreabă, chiar dacă fără să-și dea seama de asta: „Este o persoană sigură? Va fi un om pe care să mă bazez? Este un om de nădejde? Este un om de încredere?” Există un motiv pentru care femeile consideră că pompierii sunt chipeși. (Și asta nu din cauza mustăților!) Ei sunt simbolul tuturor acestor calități. Pompierii sunt eroi. Erou poți fi și tu.

Din acest motiv toate acele gesturi simbolice de atenție și protecție pe care ți-a spus bunica ta să le faci sunt, de fapt, atât de importante. A deschide ușa pentru ea, a-i trage scaunul să se așeze și a sta pe partea dinspre carosabil a trotuarului (da, chiar așa) sunt toate semne că ai grijă de ea și că vrei s-o protejezi. Venind la timp și făcând tot ceea ce ai promis, îi transmiți: „Hei, poți avea încredere în mine!” Lumea din jur se poate minuna sau te poate ridiculiza pentru cavalerism, dar adevărul este că, în felul acesta, transmiți semnalul că ești un om de încredere.

Dar a fi de încredere nu înseamnă doar să protejezi corpul femeii sau al copiilor. Înseamnă să-i protejezi, de asemenea, și sufletul.

Principalele două nemulțumiri ale femeilor

În Laboratorul nostru al iubirii, am descoperit că femeile au două plângeri importante în privința bărbaților. Prima este:

„Nu este niciodată prezent când am nevoie de el.” A doua este: „Nu avem suficientă intimitate și conexiune sufletească.” Aceste femei se simt singure chiar și când sunt într-o relație cu cineva.

Din multe puncte de vedere, cele două nemulțumiri sunt corelate. Aceste femei nu pot avea încrede că bărbații lor vor fi acolo să le ajute când vor avea nevoie de ei. Mai mereu asta înseamnă ca ei să fie alături de ele emoțional: să le asculte, să aibă grijă de ele, să le protejeze sufletele.

Spre deosebire de ele, bărbații au și ei două nemulțumiri în ceea ce privește femeile: „Prea multă ceartă și prea puțin sex?' Vă sună cunoscut? Acești bărbați sunt și ei singuri chiar și când au o relație. Am descoperit că bărbații își doresc intimitatea la fel de mult ca și femeile, doar că ei simt că intimitatea înseamnă mai puțină ceartă și mai mult sex.

Aceste plângeri venite independent de la femei și bărbați sunt, de fapt, relaționate cauzal și pot fi soluționate printr-o deprindere pe care ne place s-o numim „armonizare". Dacă bărbații se armonizează cu femeile lor, vor avea parte de mai puțină ceartă și de mult mai mult (și mai bun) sex și nici bărbații, nici femeile nu se vor mai simți singuri. Este, de asemenea, deprinderea care duce la o conexiune emoțională autentică, iar aceasta duce la încredere care, la rându-i, vă face să le oferiți femeilor lucrul cel mai important de care au nevoie și pe care și-l doresc. Cu alte cuvinte, este o deprindere extrem de importantă.

În interviurile pe care le-am luat în Laboratorul iubirii, am întrebat bărbații și femeile dacă pot vorbi cu partenerii lor (mai ales când se simțeau triști, supărați sau dornici de afecțiune) și am descoperit un fapt esențial: certurile multor

cupluri rezultă din faptul că bărbații ignoră emoțiile femeilor, în loc să se armonizeze cu acestea. Mereu când încerci să le îndepărtezi, să faci să-și abată atenția de la ele, când le minimalizezi, râzi de ele sau pur și simplu nu le bagi în seamă, nu faci altceva decât să ignori emoțiile unei femei.

Învață arta relativ simplă și esențială a armonizării și relația ta cu femeile se va schimba profund. (Armonizarea îți va servi, de asemenea, de minune la serviciu, la creșterea copiilor și în toate tipurile de relații pe care le ai.) Am descoperit că bărbații care au învățat armonizarea emoțională au obținut ce-și doreau în ultimă instanță de la relațiile lor: mai puțină ceartă și mai mult sex.

Reglaje fine

Așadar cum funcționează chestia asta cu armonizarea în cazul relațiilor tale cu femeile? Femeile vor bărbați care să fie prezenți pentru ele atunci când au nevoie de ei. Își doresc bărbați interesați de ele și care să aibă grijă de ele. Femeile vor să se simtă respectate și ascultate, vor să simtă că au o legătură cu bărbatul de
lângă ele. Acum, înainte să vă spuneți în gând „blablabla", să privim aceste afirmații ca pe-o ecuație logică.

Trăsătura pe care și-o doresc cel mai mult femeile: încrederea.

Încrederea se construiește cu ajutorul: conexiunii emoționale.

Conexiunea emoțională se creează prin: armonizare.

Astfel că armonizarea emoțională = încredere.

Așadar de unde poți cumpăra o cutie de armonizare? Nu poți. Dar o poți învăța. Nu e prea complicat. Nu este știința rachetelor. Are chiar un acronim la îndemână*, astfel că data viitoare când vei fi cu o femeie te vei putea gândi: Doar să mă armonizez (A-TT-U-N-E).

Atenție. Acordă-i întreaga ta atenție atunci când este nevoie. Acest fapt înseamnă că dacă o femeie dorește să-ți vorbească, închide jocul pe calculator, pune deoparte telefonul celular și demonstrează-i prin acțiunile tale că-ți pasă de ea și de ceea ce spune. Chiar dacă este un flecușteț care i s-a petrecut în acea zi sau ceva care ți se pare nesemnificativ, pentru ea este important și îi reflectă dorința de a te simți aproape. Dacă v-ați dat întâlnire în oraș, îndreaptă-ți atenția către femeia de lângă tine. Nu cerceta din ochi încăperea în care vă aflați, nu te holba la alte femei, nu le trimite amicilor mesaje în timpul mesei. Atenție înseamnă afecțiune. Atenție înseamnă, la urma urmei, modul în care-ți exprimi iubirea.

Întoarce-te cu fața. Nu este o metaforă sau vreo expresie new age. Întoarce-te. Fizic. Spre. Partenerul. Tău. Pentru femei,

---

*Attunement, în limba engleză, înseamnă armonizare.

intimitatea înseamnă conversația purtată față-n față, privindu-se ochi în ochi cu partenerul. Helen Fisher, biolog antropolog la Universitatea Rutgers, spune: „Bărbații consideră că intimitatea înseamnă a te juca sau a munci umăr la umăr. Modul în care abordează ei intimitatea provine, probabil, de undeva din preistorie: Imaginați-vă bărbații din vechime adunându-se în spatele unei tufe de arbuști, privind în tăcere pe deasupra ierburilor în speranța că vor vedea vreun bivol trecând pe-acolo. Stau cu fața către adversar, dar umăr la umăr cu prietenii lor.”2 Să tragem o linie și să adunăm: dacă nu vreți să vânați, tu și iubita ta, un bivol, întoarce-te către ea când vorbești.

Înțelegere. Nu contează ce spune, obiectivul este înțelegerea. Și modul în care ajungi la înțelegere este prin întrebări. Dacă femeia vieții tale se plânge în legătură cu prietena ei cea mai bună, nu-i oferi soluții, nu încerca să-i distragi atenția, nu te gândi cum „să repari” problema asta, nu face glume și nu minimaliza problema. Întreab-o cum se simte și ce înseamnă toate astea pentru ea. Această parte a armonizării nu vrea să sugereze că „Am înțeles despre ce e vorba", ci vrea să arate interesul tău autentic și încercarea de a înțelege de ce este atât de important pentru ea. Că se plânge de mama ei, este dezamăgită de șeful ei sau supărată pe tine — principalul tău obiectiv trebuie să fie înțelegerea.

Ascultă defensiv, fără să opui rezistență. Dacă ești atent, privind-o în ochi și încercând s-o înțelegi, te afli deja pe calea ascultării ei defensive. Este extrem de important dacă subiectul despre care vorbește o femeie sau care o supără ești tu. Nu reacționa. Nimănui nu-i place să fie criticat sau să simtă că se află în cătarea puștii. Însă adevărata problemă

este că dacă treci la contraatac, te scuzi, îți justifici acțiunile sau te cerți vei fi ținta unor atacuri și mai vehemente. N-o întrerupe și nu uita că orice sentiment este un fapt împlinit pentru persoana care-l simte. Că ești sau nu de acord cu reacțiile ei sau cu modul în care vede realitatea, pentru ea, în acele momente, sentimentele ei sunt reale. E nevoie doar s-o asculți cum și le exprimă. Nu degeaba ai două urechi dar o singură gură: trebuie să asculți de două ori mai mult decât vorbești. Nu puțini oameni înțelepți s-au ghidat după aceste vorbe. Este greu să subliniem mai apăsat cât de importantă a fost această descoperire în laboratorul nostru. Au avut relații de cuplu excelente bărbații care puteau să-și inhibe furia (cu alte cuvinte, să rămână calmi și să nu reacționeze excesiv).

Empatizează. Voi, ăștia, amatori de Star Trek, gândiți-vă la empatie ca la o contopire a unei minți vulcaniene.* Voi cei care credeți că ați rezolvat totul printr-o „înțelegere” totală, cred că trebuie să vă mai gândiți o dată. Înțelegerea este un obiectiv intelectual, în vreme de empatia presupune un efort emoțional. Încearcă să simți cum simte o femeie, indiferent dacă are, din punctul tău de vedere, vreo logică. Punctul central al problemei este reprezentat de emoțiile pe care le exprimă. Cum poți face asta? O poți întreba cum se simte (genial!). Îi poți citi, de asemenea, limbajul corpului. (Ține brațele încrucișate, respirația ei este superficială, are obrajii roșii? Toate acestea sunt semnale că s-ar putea să fie extrem de supărată!) Dă-i de înțeIes că modul în care se simte este important pentru tine și că ți se pare normal ca ea să simtă așa. Nu are sens să pătrundem mai adânc în studiul creierului uman pentru a-ți explica cum funcționează, să

spunem doar că partea emoțională a creierului se liniștește când simte că este conectată cu altă persoană și nu

---

* Vulcanienii sunt personaje ficționale din serialul Star Trek, extrem de raționale, dar capabile totodată de emoții intense. (n. trad.)

e singură. Arată-i empatie. Arată-i compasiune. Aici nu e vorba despre cine are dreptate și cine nu.

Dacă o parte din tine urlă: „Dacă fac asta, mă va călca în picioare, va câștiga!” amintește-ți că armonizarea cu felul în care se simte nu înseamnă că ești de acord cu tot ceea ce spune, ci doar că o asculți, că „ești pe fază.” Și-ți garantăm că, dacă faci în primul rând asta, discuția despre cum ai putea soluționa conflictul dintre voi va decurge mult mai bine (vezi Capitolul 10). Vei avea parte de mai puțină ceartă și mai mult sex. Pentru că, în loc să fie pur și simplu supărată pe tine, se va simți în siguranță, va simți c-o asculți și, prin urmare, va fi interesată și dornică să rezolve problema dintre voi ca să vă bucurați iar că sunteți împreună.

Armonizarea este o abilitare și, ca orice abilitate, devii tot mai priceput, pe măsură ce o exersezi. Așa că exersează. Armonizează-te cu partenera, armonizează-te cu mama, cu amicul, cu șeful, cu câinele tău.

Această simplă abilitate, acest proces simplu poate modifica în profunzime interacțiunea cu toate femeile din viața ta și poate schimba în întregime dinamica întâlnirilor și a legăturilor stabilite. Cei mai mulți bărbați își pierd timpul încercând să impresioneze femeile, trăncănind și iar trăncănind despre propria lor persoană și ajungând să le facă pe femei s-o ia la sănătoasa. Este exact opusul a ceea ce vor femeile. S-o spunem pe șleau, a asculta este mai sexy decât a vorbi. A pune întrebări este mai sexy decât a emite tot felul

de fraze. A fi interesat în mod sincer de ea este mult mai important decât să încerci să fii interesant pentru ea.

După cum am mai afirmat, dacă îți dorești ca relația ta cu o femeie să dureze, trebuie ca ea să știe cine ești și să se simtă în siguranță cu tine. Siguranța emoțională, ca și conexiunea emoțională, se clădește prin procesul de armonizare. Dacă o femeie îți caută atenția, dacă se deschide către tine din punct de vedere emoțional și tu ieși în întâmpinarea ei, aceasta demonstrează că ești de încredere și că îi oferi siguranță emoțională. Dacă îi închizi gura, o ignori sau nu te armonizezi cu ea (în special când este supărată) nu se va simți sigură emoțional cu tine și nici nu se va simți sigură în relația cu tine.

O femeie are nevoie, de asemenea, de siguranță fizică. Toată lumea învață încă de la grădiniță că nu este bine să lovești pe cineva, dar există și o altă cale mai puțin evidentă, prin care o femeie se poate simți nesigură din punct de vedere fizic în prezența ta. Bărbații sunt adesea mai mari ca femeile, iar vocile lor sunt mai profunde și mai puternice. Dacă te folosești de vocea sau de statura ta pentru a o intimida sau a te face înțeles, o femeie se poate simți nesigură din punct de vedere fizic și nici nu va avea încredere deplină în tine, chiar dacă tu nu ți-ai dorit așa ceva. Te poți armoniza zi și noapte, dar nu vei atinge statutul de Erou la capitolul încredere dacă îți arăți mușchii.

Mă voi ocupa de capitolul încredere atunci când mă voi căsători

Se prea poate să nu fi într-o relație pe termen lung cu o femeie și poate că nici nu-ți dorești să fii într-o asemenea relație. Factorul încredere este același. Chiar dacă te întâlnești cu zece femei diferite pe care le-ai cunoscut pe internet, tot trebuie să existe un nivel al încrederii, indiferent dacă-ți dorești să faci niște partide de sex nemaipomenite, să ai parte de întâlniri haioase sau să te simți bine tot timpul.

Pentru o femeie, a fi atrasă sexual înseamnă a deveni vulnerabilă. Și nimic nu blochează sau diminuează excitația mai repede ca frica. Nu vorbim despre spaima că ai putea s-o rănești fizic, deși cu siguranță așa ceva are implicații fatale. Vorbim despre spaima că ai putea s-o rănești emoțional. Că nu se simte în siguranță cu tine. Este biologie de bază și vom vorbi mai mult despre centrul fricii din creierul femeii în capitolul care urmează. Deocamdată este suficient să știi că, dacă ea consideră că o minți, că te prefaci, că nu ești responsabil, că nu ții cont de sentimentele ei sau doar că nu participi cu totul la relația voastră — viața ta sexuală va fi mizerabilă. Și niciun bărbat nu-și dorește asta.

Ce vor bărbații?

Am aflat deja în urma cercetărilor noastre ce-și doresc bărbații: mai puțină ceartă și mai mult sex. Dar, la un nivel mai profund, un bărbat vrea să fie dorit și să simtă că femeia din viața lui îl dorește, îl adoră și îl acceptă așa cum e. Nu e niciun secret. Știi

că acesta este adevărul. Dorești ca femeile din viața ta să te aprobe. De fapt, vrei să fii aprobat de toate femeile de pe lume, dar deocamdată să facem un popas și să te ajutăm să obții aprobarea femeii sau a femeilor apropiate ție și apoi poți merge mai departe să cucerești restul lumii.

De asemenea, bărbații vor mai puțină ceartă. Mult mai puțină ceartă. Nu-ți dorești să fii izvorul nefericirii ei, iar când ea este nefericită, îți dorești să repari ce s-a stricat și să mergeți înainte. Și aici este punctul în care bărbații o dau în bară rău de tot.

Sentimentele femeilor sunt intense. Bărbații au și ei sentimente intense, dar se pricep să le ascundă. Iar când femeile au sentimente intense, bărbații vor să se amestece și ei, să alunge sentimentele acelea. Fii sincer: uneori acele sentimente intense ale femeilor te sperie de moarte. Nimic nu poate înfricoșa mai mult un om în toată firea decât lacrimile care țâșnesc din senin, fără nicio logică și care te obligă la o „conversație” de două ore până să se oprească. Ai vrea să ajungi imediat la rădăcina problemei, dar femeile nu funcționează în felul acesta.

John a avut ședințe de terapie cu un cuplu care avea probleme de acest fel. Bărbatul susține că mereu când soția sa intra în cameră el devenea tensionat și îi cerceta amănunțit gesturile și trupul să vadă în ce stare de spirit este. El venise la terapie așteptându-se ca John să afle dacă este ceva în neregulă din punct de vedere mental cu soția sa. Femeia spunea că mereu când intră în cameră el se transformă într-un Batmobil: i se ridică de îndată scuturile și devine invulnerabil, impenetrabil. Nu putea cu niciun chip să se apropie de el. Ea susținea că el nu o ascultă niciodată. „Nu ești niciodată prezent când am nevoie de tine", spunea ea. El pretindea, dimpotrivă, că o ascultă mereu.

Observând acest cuplu împreună, lui John i-a fost clar că atitudinea omului față de emoțiile ei era de nerăbdare; avea

un fel de atitudine „Ce mai e acum?” Era iritabil. Ascultând-o, considera că are responsabilitatea să o facă să-și schimbe starea de spirit negativă, nefericită într-una mai pozitivă, mai optimistă. Credea că rolul său de soț era s-o facă fericită, astfel că atunci când era nefericită el îi sugera o cale prin care putea rezolva problema și sugera ce ar fi preferat să simtă dacă s-ar fi aflat într-o situație asemănătoare.

Sună logic?

Mare greșeală!

Bărbatul se credea din cale afară de înțelept și era plin de sfaturi de genul: „Când viața îți dă un rând de cărți proaste, trebuie să joci cărțile pe care ți le-a dat.” Sfatul nu o făcea deloc pe soția lui să simtă că el îi ascultă păsurile. Dimpotrivă, o făcea să simtă că, din punctul lui de vedere, ea făcea o prostie că era atât de întoarsă pe dos, astfel că se simțea umilită că-și lăsase emoțiile să se vadă.

Ce ar fi putut schimba acest bărbat în atitudinea lui? Cum putea fi mai prezent alături de ea? Cum ar fi putut să-i demonstreze că este de încredere? Mereu trebuie să ne întoarcem la armonizare. Trebuia să fie prezent — cu alte cuvinte, trebuie să-i acorde atenție soției lui. Trebuie să se întoarcă spre ea. Trebuie să înțeleagă. Trebuie să asculte fără să țină garda sus. Trebuie să empatizeze. Nu trebuia să rezolve problema. Nu trebuia să filozofeze. Nu trebuia să ia totul personal. Nu trebuia „s-o repare” pe ea, și nici emoțiile ei, și nici presupusele ei „probleme mentale.” Trebuia pur și simplu să știe că ea dorea să se simtă mai puțin singură.

A avea această perspectivă reprezintă o mare ușurare, pentru că înseamnă că presiunea pe care o resimți este mult mai mică. Iar răsplata este uriașă. Când te armonizezi,

femeia cu care ești se simte în siguranță. Când ea se simte în siguranță, lumea devine un paradis, iar viața minunată. Sexul este excelent. Relația ta este plină de fantezie, și fericită, și mulțumită.

Dacă ești într-o relație apropiată cu o femeie, urmează să-i vezi toate emoțiile (și toate emoțiile tale) în frumusețea lor aspră, hidoasă. Nu le lăsa să te înfricoșeze. Nu te gândi că-i poți oferi rațiuni logice pentru care acestea nu ar trebui să existe. Cheia este acceptarea. Așa cum înveți să-i accepți emoțiile, poți învăța să le accepți și pe ale tale. Femeile au deseori emoții mai puternice decât ale bărbaților. Această deosebire are o explicație hormonală. Poți vedea deosebirile emoționale dintre sexe în jocurile din copilărie. Pentru a înțelege acest lucru, să examinăm puțin observațiile pe care le-a ficut John urmărind cum se joacă copiii în părculeț.

Învață de la copii

Mai întâi să-i privim pe puștii de opt ani. Băieții de această vârstă tind să joace uliul și porumbeii cu o minge. Un exemplu este un joc inventat de ei și denumit Mob. Un băiat are o minge și treizeci de alți băieți îl vor alerga pentru a-i lua mingea cum și când pot. Odată ce a fost prins, băiatul poate încerca să țină mingea la el sau s-o dea unui preieten, care va deveni, la rându-i, prada pe care o vor urmări ceilalți. Băieții au nevoie de un teren mare pentru a juca acest joc în care principala lor activitate este să alerge cât îi țin picioarele.

Se joacă serios, dar se și râde mult. Din când în când, câte un copil devine excesiv de emoțional. De cele mai multe ori, puștii nu bagă în seamă crize de genul ăsta, sperând să treacă

de la sine. Însă uneori băieții trebuie să se confrunte cu emoțiile. De exemplu, într-o zi, un băiat pe nume Brian a început să plângă în hohote. Alt băiat, Gabe, care cumva se autonumise căpitanul acelui haos semiorganizat, i-a oprit pe toți din joacă țipând: „Hei, ia ascultați! Opriți-vă!” și s-a dus la Brian.

„Care e treaba?” a întrebat el. Brian, printre lacrimi, spuse: „Nu am pus mâna deloc pe minge.” Gabe atunci strigă la ceilalți copii. „Hai să-i dăm drumul! De data asta Brian va primi mingea. Uite mingea. OK, Brian, acu' o ai. Să mergem!"

Și asta a fost. Problema a fost rezolvată. Au rezolvat și cu emoțiile. Obiectivul băieților a fost să păstreze mingea în mișcare, nu conta cu ce preț. Dar emoțiile s-au pus în calea jocului. Plânsul este ca o lipitoare nedorită aterizată pe unul dintre ei

stricându-le cheful tuturor. Obiectivul era să scape de lipitoare și să continue jocul. Este un adevăr care pare valabil pentru băieți fie că au opt ani, fie că au 48. Obiectivul bărbaților este, în general, să înlăture emoțiile pentru ca joaca și distracția în cuplu să poată continua.

Acum să ne uităm la fetițele de opt ani în același părculeț de joacă.

Lisa și Kathy joacă șotron când Kathy începe să plângă. „Ce se întâmplă?” întreabă Lisa. „M-ai jignit!” spune Kathy. „Cum așa? ” întreabă Lisa. Kathy îi spune că ar fi vrut ca Lisa să-și prindă părul cu un clips ca al lui Kathy și că adusese unul în plus de acasă special pentru Lisa. Spera ca Lisa să-l poarte în semn de prietenie veșnică. Lisa spuse că nu-i place să-și prindă părul cu clipsuri. Kathy începu să plângă și mai înverșunată: „Dar vreau să fim cele mai bune prietene," spune Kathy.

Lucrurile nu se opresc aici. Fetițele încep să-și aducă aminte cum s-au întâlnit prima dată și cum au devenit

prietene. Plănuiesc să doarmă împreună, decid în casa cui și vorbesc despre ce ar putea face împreună în seara aceea. Au decis să se mărite fiecare cu fratele celeilalte, să devină astfel surori. Si totul continuă din nou și din nou. Șotronul este uitat de multă vreme. Este doar contextul pentru o relație. Iar emoțiile sunt o modalitate de a fi mai aproape una de cealaltă. Ele țin de intimitate și acesta este adevăratul motiv pentru care fetițele se joacă acest joc: dorința de a se lega una de cealaltă. Ele se joacă serios, e adevărat, dar deseori jocul nu este decât o mască în spatele căreia fetițele explorează cât de strânsă este o relație.

Pentru fete, obiectul nu este jocul, iar faptul că se opresc nu este un inconvenient sau un fel de a le perturba distracția. Emoțiile nu sunt o problemă pentru fete. Sunt un lucru bun, o ocazie pentru intimitate. Pentru fete, a-și exprima sentimentele presupune asumarea unui risc, deschiderea sufletului, înseamnă să aibă încredere una în cealaltă. Este un semn bun care dovedește că relația este mai profundă. Lisa poate accepta să păstreze clipsul în buzunar. Dar soluția, dacă vor ajunge la vreuna, nici nu este atât de importantă.

Concluzia

Bărbații întreabă mereu: „Ce încearcă femeile să obțină când fac crizele acelea emoționale?" Este o întrebare disperat de masculină. Femeile sunt uluite de această întrebare. Când bărbații spun că o femeie este „sentimentală", „emoțională", ei nu se referă la bucurie, distracție, joacă, umor, interes, exaltare, spirit de aventură, plăcere sau pasiune. Ei nu se referă la emoțiile pozitive. Bărbații nu au nicio problemă cu femeile care exprimă astfel de emoții.

Bărbații au probleme cu așa-zisele emoții „negative", precum tristețea, furia, frica, dezamăgirea, gelozia, singurătatea, rușinea și nesiguranța. Sunt emoții pe care mulți bărbați preferă mai degrabă să nu le aibă, cu atât mai puțin să discute despre ele sau să le trăiască. Cei mai mulți bărbați cred că a vorbi despre asemenea emoții nu ar face decât să înrăutățească lucrurile. Nimic mai neadevărat.

Dar cele mai multe femei simt cu totul altceva când vine vorba despre emoții. Să fim bine înțeleși. Să o spunem fără echivoc: pentru o femeie nu există emoții negative. Pentru o femeie nu e nicio problemă că devin emoționale. Există pur și simplu emoții. Pentru femei, ele sunt la fel de naturale ca și respirația.

Emoțiile sunt ocazii de a explora intimitatea. Merită să repetăm această constatare. Sunt ocazii prin care se construiesc

legăturile emoționale, sunt ocazii prin care poți demonstra că ești de încredere.

În cele din urmă, orice relație dintre doi oameni va avea suișuri și coborâșuri. Nu există doi oameni să pice de acord în orice privință. Obiectivul nu este să-l transformi pe celălalt în clona ta. Obiectivul este să înțelegi persoana unică, uimitoare, plictisitoare, complexă, frustrantă, fascinantă de care te-ai legat. Nu ar fi plicticos dacă ți-ai da întâlnire cu propria clonă sau, și mai rău, dacă te-ai căsători cu ea? Din moment ce nu te poți clona pe tine însuți ce poți face? Poți încerca s-o înțelegi. Când renunți la încercarea de a o transforma în cineva asemănător ție, te poți armoniza la ceea ce este cu adevărat. Atunci se petrece magia.

Dacă ai îndoieli, amintește-ți povestea cu șotronul. Pune-ți un clips în păr și fii pe fază, armonizează-te atunci când femeia la care ții are nevoie de tine. Aceasta înseamnă să înțelegi sufletul unei femei.



* Ce-și doresc femeile mai mult: încredere. Cel mai important lucru pe care-l doresc femeile este să aibă încredere în tine. Și demonstrezi că ești de încredere fiind cel care pretinzi că ești și făcând ceea ce spui că intenționezi să faci. Ieși la scenă deschisă, dar o faci ca tine.

* Secretul încrederii: armonizarea. Femeile simt nevoia să se simtă în contact emoțional și să aibă încredere din punct de

vedere emoțional. Asta se întâmplă cu ajutorul armonizării. Când o femeie vrea să se armonizeze cu tine, în special când este supărată dintr-un motiv sau altul, trebuie să te armonizezi: să fii atent la ea, să te întorci spre ea, să încerci s-o înțelegi punând întrebări, să asculți cu garda jos și să empatizezi cu ea, acceptându-i emoțiile și oferindu-i toată sustinerea ta.

* Nu te bate cu pumnul în piept. De asemenea, femeile își doresc să se simtă în siguranță cu tine. Un erou nu-și folosește statura sau vocea pentru a intimida o femeie sau pentru a-și susține punctul de vedere. Lipsa siguranței fizice face să eșueze relația cu o femeie.

* Încredere = mai puține certuri și mai mult sex. Dacă o femeie se simte legată emoțional de tine și dacă te dovedești de încredere, rezultatul este mai puțină ceartă și mai mult sex. Toată lumea câștigă.

CE VREA CU ADEVĂRAT O FEMEIE?

ESTI UN ZERO DACA...

x Îi minimalizezi emoțiile sau încerci„să le repari” la fața locului.

x Te folosești de vocea, statura sau puterea ta pentru a o intimida.

x Îți verifici e-mailul în timp ce ea încearcă să-ți vorbească sau te porți în așa fel încă să nu fi atent la ea atunci când are nevoie sau când ti-o cere.

x Nu ești prezent atunci când spui că vei fi. x Te uiți după alte femei când ești cu ea. x Ai secrete. x Minti. x O înșeli.

x Minți în legătură cu înșelatul.

Capitolul 2

O MINTE INDEPENDENTA

Arta de a înțelege mintea femeii

SĂ FIE CLAR de la început: nu vrem să dăm apă la moară stereotipurilor care circulă referitoare la creierul masculin și la cel feminin. Le știți doar prea bine.

Dacă dați de două creiere (s-ar putea întâmpla) și le examinați pe rând, nu ați putea spune de ce gen este fiecare dintre ele. Nu e unul albastru și celălalt roz. Nu e format unul din procesoare și motoare și altul din codițe, fundițe și rochițe. Și creierul bărbatului, și cel al femeii sunt formate din trei părți — creierul mare, cerebelul și trunchiul cerebral. Un creier adult (de orice gen) este format din circa o sută de miliarde de neuroni legați prin o sută de trilioane de conexiuni. Acuma, e adevărat, creierul masculin tinde să fie cu 10% mai mare decât cel feminin, dar să nu considerați că asta implică vreo diferență de inteligență între sexe. Mâinile bărbaților sunt și ele cam cu zece procente mai mari ca ale femeilor. Torsul bărbaților este și el cam cu 10% mai mare. De cele mai multe ori, bărbații sunt mai masivi decât femeile, iar creierul lor nu face excepție.

Dar dacă vorbim despre inteligență, mărimea creierului nu contează.

Acum, că am stabilit că creierul femeii este alcătuit din aceleași părți ca și cel bărbătesc trebuie să admitem că funcționează cumva diferit în două zone importante: a ritmului și

a fricii. Dacă înțelegeți importanța celor două zone veți primi titlul de erou, pentru că ați înțeles creierul femeilor.

Ritmul

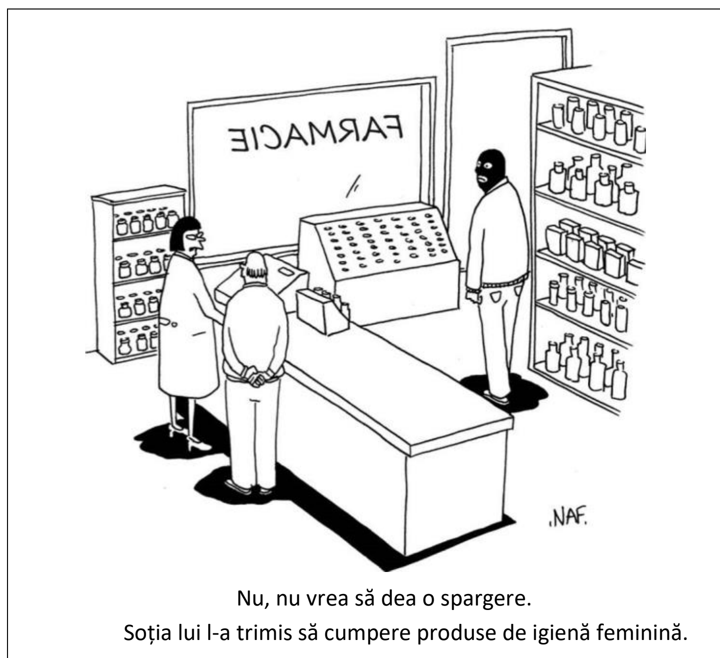
Toate corpurile umane și ale mamiferelor sunt ritmice în multe feluri. Respirăm ritmic, inimile noastre bat ritmic, pașii noștri sunt ritmici, undele noastre cerebrale sunt ritmice, ciclurile somn-veghe sunt ritmice și funcționarea glandelor noastre endocrine este în mare măsură ritmică. Cu toate acestea, femeile sunt mai complicate din punct de vedere ritmic decât bărbații, nivelul lor hormonal crescând și coborând în timpul fiecărei luni, odată cu ciclurile menstruale.

Așa este. Vom vorbi despre ciclul menstrual. Dacă înțelegi ciclul menstrual și ritmurile hormonale ale femeii, vei înțelege în mare măsură ce o face să funcționeze și ce o scoate din priză.

Sfânta treime a hormonilor feminini — estrogenul, progesteronul și testosteronul — determină realitatea de zi cu zi a femeii: lucrurile pe care le prețuiește, cât de sociabilă sau activă este, necesitățile ei și ce, când și chiar pe cine dorește. Ai citit corect: testosteronul, deseori numit hormonul sexual masculin, este deopotrivă un important hormon pentru femei.

În timpul primelor două săptămâni ale ciclului menstrual (când estrogenul atinge cote de vârf), femeile sunt mai prietenoase, mai vorbărețe, mai relaxate și mai calme în societate și mai sensibile din punct de vedere emoțional. În timpul următoarei perioade de două săptămâni a ciclului menstrual, (când progesteronul se acumulează), femeile pot

fi mai iritabile, mai stresate și mai puțin calme, în plus, ar putea să-și dorească în



Nu, nu vrea să dea o spargere.
Soția lui l-a trimis să cumpere produse de igienă feminină.

www.cartoonstock.com

mai mare măsură să fie singure. Ar putea, de asemenea, să fie mai creative, mai concentrate pe lumea lor interioară. Cele scrise mai sus sunt un ghid general care diferă de la o femeie la alta; de asemenea, situația se schimbă pe măsură ce femeile îmbătrânesc și trec prin premenopauză și menopauză.

Multe femei suferă de insomnie și de o nervozitate tot mai mare în perioada de premenopauză (de la 45 la 55 de ani), stări accentuate de stres. Un Erou își ajută partenera aflată în perioada de premenopauză să se îngrijească, să doarmă mai mult și nu pune la suflet toanele pe care le are. Nevoile și emoțiile unei femei pot varia de-a lungul ciclului

menstrual, la unele putând fi extreme, în vreme ce la altele ar putea fi abia observabile. La ovulație, femeile ar putea fi mai emotive și, posibil, mai atrase de sex, subiect despre care vom vorbi în secțiunea

următoare „Sexul și hormonii". Frecvent, femeile suferă mai intens de sensibilitate, iritabilitate și stres emoțional când nivelul progesteronului începe să scadă chiar înainte de menstruație — stare cunoscută, de obicei, sub numele de PMS sau sindrom premenstrual. Acesta poate dura între o zi și două săptămâni teribile înainte ca menstruația să înceapă. Acest simptom poate consta în stări de depresie și de anxietate, care au o intensitate variabilă, de la ușoare la foarte severe. Se înregistrează și simptome fizice cum ar fi dureri de cap, de spate, crampe musculare și balonări. Există metode de a diminua acest sindrom, de la efectuarea unor exerciții, evitarea cofeinei și administrarea complexului de vitamine B, plante medicinale sau progesteron până la tratamente integrale cu antidepresive. Ca bărbat, poți fi de ajutor ascultându-i păsurile (care sunt reale, că are sau nu PMS) ferindu-te de tentația de a da vina pe acest sindrom pentru starea ei emoțională (ai încredere în noi, nu te-ar ajuta deloc, că e sau nu adevărat) și neîncercând să rezolvi tu situația. Ai nevoie de ajutor? Uite aici cel mai des întâlnit răspuns pe care l-am auzit și, alături, ce-ți sugerăm noi să spui.

GREȘIT	CORECT
Se pare că lună de lună sau cam așa ai o perioadă în care îți plângi de milă și sfatul meu este: „Treci pur și simplu peste toate astea." Nu prea opui rezistență, după câte văd.	Mi se pare că ești foarte tristă în momentele astea. Vorbește cu mine. Vreau să aud ce crezi și ce simți acum.

Astfel că, deși este adevărat că i-ar face mai bine, să spunem, mai puțină cafea și mai multe exerciții, ar fi mai bine pentru siguranța ta fizică dacă nu ai vorbi despre asta.

Am spus suficient? Unele femei chiar își doresc din răsputeri să fie singure înainte de menstruație. O modalitate prin care o poți sprijini să-și găsească singurătatea este de a avea grijă de responsabilitățile comune în această perioadă a lunii, astfel încât partenera ta să nu mai aibă alte griji și să se poată dedica introspecției și meditației. Această tradiție a dispărut în lumea modernă dar, dacă poți s-o ajuți să navigheze în oceanul emoțional al hormonilor, vei fi Eroul ei.

Nu toate femeile au un ciclu de 28 de zile (ciclul normal se întinde de la 20 la 40 de zile) și nu orice femeie are aceleași simptome premenstruale. Starea de sănătate, nivelul stresului și medicația (inclusiv pastilele anticoncepționale) pot modifica și ele ciclul femeii, inclusiv lungimea acestuia și intensitatea emoțională a partenerei tale în acea perioadă. Ideea principală: Nu există reguli care să li se aplice tuturor femeilor și cel mai bine ar fi să te familiarizezi cu ciclul și nevoile femeii cu care-ți împarți viața — nescăpând din vedere, între timp, că toate regulile pot suferi schimbări fără avertismente preliminare. Ce trebuie să-ți amintești este că femeia cu care erai într-o relație bună săptămâna trecută s-ar putea să nu fie femeia cu care ești într-o altfel de relație săptămâna asta. Singura constantă este schimbarea. Și cu cât îi iei mai puțin personal toanele, cu atât va fi mai bine pentru tine. Crezi sau nu, toanele ei nu au, în general, nimic de-a face cu tine.

Hormonii si sexul

Hormonii au un efect mult mai dramatic asupra impulsurilor sexuale ale femeii decât își pot imagina bărbații. Suișurile și coborâșurile hormonale și schimbările ciclice emoționale

ale femeii îi pot modifica dorința și receptivitatea pentru sex.
Ca exemplu elocvent, la ovulație femeile tind să fie cumva mai atrase de bărbații agresivi (alfa), iar când nu sunt la ovulație sunt mai atrase de un bărbat beta, mai prietenos, mai blajin, mai protector.

Ar putea fi un impuls provenit dintr-un ciclu natural cu rădăcini evoluționiste în nevoia străveche a femeii de a avea copii suficient de puternici pentru a supraviețui și de a găsi bărbați care le-ar iubi și le-ar proteja copiii, pentru a-i ajuta să depășească dificultățile. Nu e vorba despre alegeri conștiente și, cu siguranță, femeile se pot împotrivi acestor impulsuri venite din subconștient, însă este important ca bărbații să știe că nu au neapărat de-a face cu aceeași femeie în dormitor sau în sufragerie, de la o zi la alta. Și că ea însăși nu-și dorește același bărbat de la o zi la alta. Nevoile, sentimentele și gândurile ei pot diferi în funcție de perioada ciclului în care se află.

Este, de asemenea, important de știut că această nevoie fluctuantă pentru un bărbat alfa sau pentru unul beta nu înseamnă că o femeie are nevoie de doi bărbați diferiți. Dar ar putea însemna că trebuie să te adaptezi și să te potrivești ritmului ei hormonal și să fii și alfa, și beta. Asta face un Erou, cei care știu cum să se armonizeze cu femeile lor nu doar emoțional, ci și fizic. Poate că ea vrea să-ți asumi un rol protector într-o zi, atunci când vă întoarceți de la un film și, în altă zi, și-ar putea dori să-ți asumi un rol grijuliu, s-o mângâi stând pe canapea și discutând, știi tu, despre sentimente. . .

Nu este de mirare că bărbații se simt atât de pierduți în lumea femeilor.

Cercetările au demonstrat că bărbații simt când o femeie este la ovulație, chiar dacă în subconștient. Un studiu publicat de revista Evolution & Human Behavior a cercetat sumele rezultate din aproximativ 5300 de dansuri erotice ale femeilor

din cluburile de striptease. [1] Dansatoarele au notat ciclurile menstruale, orele de muncă și banii primiți bacșiș. S-a demonstrat că dansatoarele au făcut cu 80% mai mulți bani din bacșiș atunci când erau la ovulație. Au primit cei mai puțini bani când erau la menstruație. Și ce e cu adevărat fascinant: în cazul femeilor care luau pilule contraceptive nu se înregistra nicio fluctuație în nivelul de bacșiș primit. (Femeile care iau pilule contraceptive nu au ovulație și nivelul hormonilor rămâne relativ constant.) Se pare că femeile nu sunt singurele influențate de schimbările hormonale asociate cu ovulația.

Indiferent dacă bărbații sunt atrași fără să-și dea seama de ovulația femeilor sau dacă ovulația îi determină să dea un bacșiș mai mare, se petrec mai multe decât îți poți imagina dincolo de suprafața lucrurilor. Multe cupluri au afirmat că intensitatea actului sexual crește în timpul ovulației, însă femeile nu sunt defel stimulate sexual doar în timpul ovulației. Spre deosebire de alte primate, oamenii nu intră în estrous* (călduri, ciclu estral) și multe femei sunt la fel de dornice de sex ca în orice altă perioadă a ciclului, inclusiv în timpul menstruației. Trebuie să notăm faptul că multe femei au o diminuare semnificativă, hormonal explicabilă, a dorinței sexuale odată cu menopauza, deși nu are aceeași intensitate în toate situațiile. Știrea bună este că femeile (în măsura în care sunt ajutate cu lubrifierea vaginală — un strop de estrogen aplicat local face minuni) se bucură de sex la fel de mult după menopauză ca și înainte.

Trebuie doar ceva mai multă putere de convingere pentru a o aduce în acel punct.

Estrous, dorință sexuală, în greaca veche. Modificări ciclice ale uterului și vaginului la mamiferele femele din cauza influenței hormonilor ovarieni. In această perioadă, mucoasa uterină permite fixarea ovulului fecundat. (n. trad.)

Un alt hormon de care trebuie să fii conștient este testosteronul. După cum am mai spus, testosteronul nu este proprietatea exclusivă a bărbatului. Este, de fapt, motorul dorinței sexuale, atât în bărbați cât și în femei, dar bărbații au în medie de zece până la o sută de ori mai mult testosteron decât femeile.

Centrii nervoșii ai sexului la bărbat (localizați în hipotalamus) sunt de două ori mai mari ca centrii sexuali ai femeilor și adevărul este că mulți bărbați se gândesc la sex de circa șase ori mai des decât femeile. Cum spunea cândva actorul de comedie Billy Crystal: „Femeile au nevoie de un motiv pentru sex. Bărbați nu au nevoie decât de un loc.” Și cu toate că bărbații, în general, au impulsuri sexuale mai puternice decât ale femeilor, aceasta nu este o regulă generală. Există multe cupluri în care dorința sexuală a femeii este egală sau mai mare ca impulsul partenerului ei — o situație de asemenea normală.

La bărbați, centrii nervoși ai sexualității și cei ai vederii sunt strâns legați, motiv pentru care bărbații se excită doar uitându-se la femei. Și cu toate că femeile apreciază un bărbat atrăgător, modul în care arată un tip nu este în mod necesar motivul pentru care o femeie este atrasă de el. Vom discuta mai multe despre acest subiect în Capitolul 5, unde vom detalia știința seducției.

Este, de asemenea, problema nivelului crescut al testosteronului la bărbați în timpul adolescenței și primei tinereți ceea ce produce impulsuri sexuale record la acele vârste. Pentru femei, impulsul sexual nu atinge apogeul până după treizeci de ani, generând provocări și oportunități interesante pe măsură ce o relație pe termen lung se maturizează. Deseori bărbații și femeile descoperă că impulsurile lor sexuale sunt tot mai compatibile pe măsură ce ajung la 40-50 de ani.

Femeile si frica

Lynn și Mike au depășit amândoi cincizeci de ani, sunt căsătoriți de mai bine de 20 și au foarte multe suișuri și coborâșuri în relația lor. S-au străduit să îndeplinească pretențiile unei familii amestecate, ținând în echilibru două cariere foarte solicitante și confruntându-se cu probleme financiare care se tot încăpățânau să le stea în cale. Deseori, de-a lungul căsătoriei, se părea că pur și simplu nu se înțelegeau unul pe celălalt. Se luptau să-și afirme rolul ca bărbat și femeie, soț și soție. Lynn credea că nici ea, nici Mike nu puteau îmbrățișa viziunea celuilalt despre lume. „Era de parcă am fi vorbit limbi diferite și știi cum e atunci când vorbești cu cineva care nu înțelege engleza și ajungi să urli din toți rărunchii la el, imaginându-ți că asta îl va face pe celălalt să-ți înțeleagă limba? Cam așa era cu noi. Fiecare vorbea o limbă străină celuilalt și urlam tot mai tare, în speranța că persoana cealaltă va începe ca prin farmec să înțeleagă și să înceapă să vorbească limba noastră.” Lynn ne spuse în continuare: „Problema era că eu încercam să relaționez cu Mike de parcă ar fi fost femeie — o femeie mare, păroasă — și mă gândeam că el mă consideră o versiune mai slabă și mai plăpândă a unui bărbat. Ne blocaserăm!'

Atât Lynn, cât și Mike erau frustrați de căsătoria lor care părea să se transforme într-o formă ciudată de competiție pentru supraviețuire mai degrabă decât într-un parteneriat. Din disperare, Lynn l-a luat pe Mike de braț și l-a dus la un workshop al cărui subiect era cum să înțelegi femeile. Mike considera că încearcă de decenii s-o înțeleagă pe Lynn, dar nu i s-a opus. Și-a imaginat că persoana care conducea

seminarul putea descifra codul sau îi putea explica de ce femeile nu pot gândi pur și simplu rațional, așa, ca bărbații!

Cea care conducea workshopul a început prin a pune o singură întrebare: „Să-i întreb ceva pe bărbați, pentru început. Câți dintre voi v-ați temut vreodată pentru viața sau integritatea voastră fizică?" După o pauză lungă, câțiva dintre cei cincizeci de bărbați prezenți în sală au ridicat mâna. „Când a fost ultima dată când v-ați temut pentru viața sau integritatea voastră fizică?" S-a lăsat o tăcere stânjenitoare o vreme, dar apoi bărbații au început să ridice mâna pentru a răspunde.

„Mă rog, a fost cândva în timpul unei bătăi cu pumnii în liceu," spuse un bărbat.

Altul își amintea:" Odată, cam cu zece ani în urmă, când am băut prea mult și am ajuns într-un cartier periculos din Los Angeles. Nu a durat prea mult."

„În Vietnam", a spus al treilea, care era veteran de război.

Pe măsură ce fiecare bărbat găsea un răspuns, a devenit clar că acea tăcere stânjenitoare nu venea din disconfortul de a răspunde la întrebare, ci pentru că se străduiau să-și amintească o perioadă în care s-au temut pentru siguranța lor. Toate exemplele aparțineau unui trecut vechi de zece, douăzeci, treizeci de ani, uneori chiar mai mult.

Apoi le-a întrebat pe femei. „Câte dintre voi s-au temut vreodată pentru viața lor? " Toate femeile din sală au ridicat imediat mâinile. „Câte dintre voi s-au temut în ultimele șase luni? Săptămâna trecută?" Toate mâinile erau pe sus. În cele din urmă, ea întrebă: „Ați fost neliniștite sau v-a fost teamă

să treceți prin parcarea hotelului ca să veniți la seminarul acesta?” Din nou, toate mâinile pe sus, inclusiv a lui Lynn.

Mike era șocat. Nu-i dăduse prin cap că lui Lynn îi era frică. Lui nu-i era, astfel că a presupus că nici ei. El se gândi la momentele când i-a spus că o va aștepta în mașină. Momentele în care mergea înaintea ei pe stradă. „În acea clipă, spunea Mike, s-a schimbat totul între noi. Mi-am dat seama că mi-o imaginam privind lumea prin aceleași lentile ca mine — a fost ceva care mi-a deschis ochii.”

Lynn era, de asemenea, uluită că lui Mike nu i-a fost frică pentru integritatea sa corporală în ultimii treizeci de ani. „A fost unul dintre acele lucruri care ne făceau să ne evaluăm reciproc atât de diferit. Ce altceva nu știm unul despre celălalt? Ce altceva trebuie să învățăm?"

La acel workshop, Mike a învățat ceva extrem de important despre femei — ele resimt frica într-o manieră cu totul diferită de bărbați.

Este o realitate tristă faptul că femeile se simt în general mai vulnerabile decât bărbații — și, când spunem vulnerabile, nu ne referim doar la aspectul emoțional. În acest caz vorbim din punct de vedere fizic. O altă realitate tristă este că una din patru fete a fost abuzată sexual până la 18 ani și că numărul este mai mare (dacă ne gândim logic vedem că este adevărat) dacă luăm în considerare cazurile nereclamate. În Japonia, femeile folosesc un tren special roz care este doar al lor, pentru că se tem să nu fie pipăite. Cincizeci la sută dintre femeile angajate în armată au fost violate sau abuzate sexual într-un fel sau altul. Femeile sunt de două ori mai predispuse sindromului de stres posttraumatic decât bărbații, ceea ce le face să fie și mai temătoare după aceea.

Fără îndoială femeile și-au dezvoltat această mare sensibilitate din cauza situațiilor care le amenință existența și siguranța. E greu de știut cât de naturală sau cât de educată este această stare, dar trăim într-o lume care le obligă pe femei să se teamă pentru siguranța și integritatea lor fizică. De regulă, bărbații nu sunt condiționați astfel. Din acest motiv se înregistrează diferențe enorme în modul în care bărbații și femeile resimt frica, siguranța și pericolul.

Este simplu să demonstrezi aceste deosebiri între sexe în laboratorul de psihologie. Regretatul dr. Loren McCarter, cercetător principal la Departamentul Medical pentru Științe Comportamentale, și mentorul său, profesorul Robert Levenson, de la Universitatea Berkeley din California, au făcut un experiment care presupunea ca, în vreme ce voluntarii participanți la studiu stăteau cu spatele, să declanșeze o armă, cei doi testând reflexul subiecților, femei sau bărbați, de a tresări. Ambele sexe au același reflex de a tresări, însă reacții diferite. În general, ritmul cardiac al bărbaților crește mult mai mult decât al femeilor și le trebuie mai mult timp să-și revină. Cel mai interesant aspect al studiului, oricum, a fost acesta: când i-au întrebat pe bărbați și pe femei ce simt după ce tresar reflex, femeile au spus că simt frică. Femeile erau înspăimântate. Bărbații spun că au fost iritați, iar unii chiar au vrut să-și descarce nervii pe cel care făcea experimentul.2

Imaginează-ți că te afli la volan, pe punctul de a ieși cu o femeie la cină. În trafic, o mașină îți taie calea, la un pas de a te lovi frontal. Inițial, amândoi tresăriți, însă apoi îți ieși din fire. Gonești după celălalt șofer și te apropii cât poți de mult, așa că el își dă seama că ești turbat de supărare. Între timp, femeia de lângă tine care a tresărit și ea, însă a fost mai degrabă înspăimântată decât iritată, este și mai înfricoșată de reacția ta agresivă față de celălalt șofer. Ce te

faci? Ce face un Erou într-o situație ca asta? Un Erou care-și dă seama că reacția femeii este cu totul diferită de a sa, renunță la urmărirea celuilalt șofer și-și canalizează atenția către femeia de lângă el, încercând s-o facă să se simtă în siguranță.

Ce trebuie să știe bărbații este că un nivel înalt de stres îi face să nu se mai simtă atât de înspăimântați, dar când femeile resimt un nivel înalt de stres se simt și mai înspăimântate și mult mai predispuse să fie așa pe viitor. Femeile sunt mai predispuse la teamă ca răspuns la situațiile stresante decât bărbații. De asemenea, femeile resimt mult mai multă frică de-a lungul vieții și odată ce sunt înspăimântate într-o anumită situație, le va fi mereu frică atunci când vor trece prin situații similare în viitor.

Gândește-te la asta. Gândește-te că femeile care au participat la workshopul unde au fost Mike și Lynn se simt zilnic înspăimântate. Aceasta este realitatea în care trăiesc femeile și o înțelegere mai profundă a acesteia poate schimba nu doar modul în care înțelegi femeile, dar și relația ta cu ele. În primul capitol, am amintit faptul că femeile vor să se simtă în siguranță emoțional și fizic alături de tine. Nu este doar un sfat bun, este un sfat bazat pe necesitățile lor biologice și fiziologice, care sunt diferite de ale tale.

Într-un important studiu, dr. psiholog James Coan de la Universitatea Virginia, alături de dr. Hillary Shaefer și de dr. Richard Davidson au monitorizat mai multe femei cu ajutorul unui aparat de imagistică prin rezonanță magnetică (RMN) când acestea erau amenințate de un șoc electric. În prima etapă a experimentelor fiecare femeie își ținea soțul de mână, în a doua, femeile țineau de mână un experimentator anonim și în a treia nu ținea nimeni femeile de mană.

O femeie căsătorită și fericită, care își ținea soțul de mână, avea o reacție la frică complet neutralizată în creierul

ei (mai precis, în amigdala cerebrală*, pentru voi, neurologii!). O femeie care, deși își ținea soțul de mână, dar nu se considera fericită în căsătorie avea o reacție limitată la teamă, dar nu anihilată întru

Are rol esențial în procesarea memoriei, în luarea deciziilor și în reacția emoțională. Alături de hipocampus, hipotalamus, girusul cingulat, cortexul limbic, amigdala face parte din sistemul limbic care este situat în ambele părți ale talamusului, sub telencefal. (n. trad.)

totul. În cazul unei femei care ținea de mână o persoană necunoscută nu se înregistra nicio schimbare în reacția la frică. La fel și când nu o ținea nimeni de mână.

Aceste rezultate demonstrează că atingerea ta este foarte eficientă fiindcă chiar și ținutul de mână poate avea un efect puternic asupra unei femei.

Așadar, ce vei face, după ce ai aflat cum funcționează frica și cum condiționează ea psihicul femeii? De unde începi?

Pentru început, când unei femei îi este frică, ia-o de mână.

Mai mult chiar, încearcă în primul rând să eviți situațiile în care să i se facă frică.



* Ritmicitate. Trebuie să-ti dai seama de efectul hormonilor asupra stării emoționale de zi cu zi a unei femei. Să știi că aceste influențe sunt diferite de la o femeie la alta și se vor schimba pe măsură ce trece prin diferite etape ale vieții. Se vor schimba de asemenea impulsul sexual și pretențiile ei fată de tine, în funcție de momentul ciclului în care se află. Pune-i întrebări pentru a afla de ce are nevoie.

* TEAMA. Femeile resimt frica în mod diferit fată de bărbați. Femeile sunt condiționate mai ușor de frică, iar aceasta înseamnă că, dacă treceți amândoi printr-o experiență care produce frica, este de două ori mai probabil ca ea să o simtă într-o situație similară. Dacă o liniștești, poți dispersa imediat reacția pe care o are psihicul ei la stimulii de frică. Ai putea face asta, desigur, presupunând că este fericită alături de tine. Dacă este nefericită, confortul pe care încerci să i-l oferi s-ar putea să nu aibă niciun efect.

ESTI UN ZERO DACA...

x O întrebi dacă este la ciclu sau este supărată, emoționată sau indispusă într-un fel sau altul.

x Îi ignori temerile spunând că sunt iraționale.

x Nu o liniștești atunci când îi este frică sau se simte intimidată.

x O pipăi sau o implici în activități sexuale nedorite de ea.

O MINTE INDEPENDENTĂ

- x Mergi înaintea ei în loc să mergi alături sau în spatele ei când vă plimbați împreună pe stradă. Există un motiv pentru care codul cavalerismului îi pretinde bărbatului să meargă pe partea dinspre stradă: pentru a-și proteja partenera.
- x Nu-i respecți vulnerabilitatea fizică sau emoțională.
- x O sperii dinadins pentru că îți imaginezi că este amuzant (sau pentru că vrei să o vezi cum tresare de spaimă, după ce citești acest studiu).



La întâlnire cu o femeie

Capitolul 3

CITESTE-MI TRUPUL

Cum să înțelegi femeile și atracția lor

JOHNATHAN STĂTEA în capul mesei. El vorbi primul și apoi celelalte cinci persoane de lângă el vorbiră și ele. Când terminară cu toții, se uitară la el pentru aprobare. Fiecare sugestie făcută era doar o sugestie până când el confirma că direcția în care o luase discuția era corectă. Avea o gândire temeinică, strategică și lua decizii rapide și fără echivoc. Avea o atitudine verticală și impunătoare. Cei care intrau în cameră nu se îndoiau o clipă că el era cel care controla totul.

Sandra ieșise cu Johnathan de câteva ori. Fuseseră niște întâlniri relativ plăcute, dar nu a simțit că între ei s-ar fi închegat ceva. Relația lor aproape că regresase în zona prieteniei — dar apoi s-a așezat la masă și l-a văzut făcând ce se pricepea el mai bine. Ascultându-l dând ordine plin de încredere, corectitudine și cu imaginație, Sandra a descoperit, pentru prima dată, că este extrem de atrasă de el.

A simțit scânteia.

L-a văzut că este stăpân pe toate lucrurile de care se ocupa. Și, la această masă, în timpul unui joc Dungeons & Dragons (Temnițe și dragoni)*, Sandra a simțit că se îndrăgostește de bărbatul pe care-l va lua cândva de soț.

Joc în care fiecare partener își asumă un rol; începutul jocurilor strategice. Ulterior a stat la baza unor jocuri pe calculator. A fost creat

de Gary Gygax și Tave Arneson și lansat pentru prima dată în 1974. (n. trad.)

La urma urmei, ar fi posibil să nu se îndrăgostească cineva de Marele Maestru al Temnițelor?

OK, poate că nu ai jucat niciodată Dungeons & Dragons, dar poți avea calitățile pe care le are Maestrul Temnițelor și pe care Sandra le găsea atât de atrăgătoare. Care erau cele mai importante calități care o atrăgeau pe Sandra? Încredere, inteligență și statut social superior. Acum te-ai putea întreba cum își poate impune Maestrul Temniței statutul social și altcuiva decât unei adunături de tocilari dependenți de jocurile de roluri, dar să știi c-o face. Statutul social depinde de context. În acel context, Johnathan deținea puterea, era șeful suprem al tuturor celor care se aflau la masa de joc. Ca Maestru al Temniței, avea cel mai important rang din acea cameră. În viața de zi cu zi, era barman cu jumătate de normă și student. Dar în acea cameră, în ochii Sandrei, el nu era cu nimic mai prejos decât un Erou.

Artă și meserie

Napoleon Dinamită nu era departe de adevăr când spunea: „Fetele nu vor decât băieți foarte pricepuți.” Poate nu te pricepi la lupta cu nunchaku-ul, nu știi să vânezi cu arcul și nici nu ai abilități de hacker la computer, dar indiferent la ce te pricepi, femeile vor fi atrase de experiența de care dai dovadă în acea zonă de interes. Cu alte cuvinte, dacă te pasionează colecționarea timbrelor, atunci trebuie să fii cel mai tare, cel mai bine văzut colecționar de timbre posibil.

Dacă îți place să colecționezi gunoi, atunci să fii cel mai fascinant, învățat și influent colecționar de

* Personaj din comedia cu același nume (2004) regizată de Jared Hess. (n. trad.)

gunoi care există. Femeile sunt atrase de bărbații care sunt propriii. . . directori și președinți.

Oricum, nu este vorba să fii arogant. Este o mare diferență între încredere și aroganță. Încrederea va atrage o femeie. Aroganța o va alunga înainte ca tu să spui: „Mă ajuți să mă bărbieresc pe spate?” Încrederea provine din siguranța pe care o ai în ceea ce știi ce faci, în vreme ce aroganța este, de fapt, rodul nesiguranței pe care o ai în acea abilitate.

Desigur, îi poți vorbi despre colosala ta colecție de picturi de mare clasă, dar trebuie mai întâi s-o faci să fie interesată. Și înainte să o faci să-ți vorbească trebuie s-o faci interesată să-ți vorbească. Și înainte de a o determina să fie interesată să-ți vorbească, trebuie s-o faci să observe că exiști pe lumea asta de șapte miliarde de persoane dintre care 50,4% sunt bărbați.

S-ar părea că ai mult de lucru.

De fapt, nu. Dar avem să-ți dăm știri mai bune și mai rele. Știrea bună este că există mai multe semnale nonverbale care te pot face să pari încrezător, inteligent, de nivel superior. Vestea proastă este că cercetările demonstrează că femeia este cea care permite până la urmă unui bărbat să se apropie de ea. Asta e! Ai putea crede că ai cele mai bune replici de agățat de când bărbații au încetat să se mai folosească de bâte, dar acele replici (ca și bâtele dinainte) sunt, practic, inutile.

Acum, cu siguranță că vor fi unii bărbați care să respingă automat rezultatele studiului care dovedește că nu întreprind un suprem act de voință liberă atunci când aleg să abordeze o femeie, dar fie că această apropiere se petrece într-un parc, la bar, la un concert, într-o librărie sau într-o cafenea, femeia este cea care îți transmite subconștient semnalele că este abordabilă și tot ea este cea care-ți pune în funcțiune „libera voință".

Cu mult înainte să te decizi să-ți încerci norocul, femeia ți-a transmis că este sau nu interesată de tine. (Adică mimica aceea de genul „nu ai nici cea mai mică șansă.”) Unii bărbați preferă să ignore semnalele de dezinteres și o abordează pe femeie în ciuda acestora chiar dacă sunt respinși. Toți bărbații au istoriile lor pentru când au fost respinși, însă, dacă cercetezi cu atenție fiecare situație în parte, semnele erau probabil acolo, dacă sorții ți-au fost potrivnici.

O femeie singură va cerceta încăperea și imediat (deseori fără să-și dea seama) va stabili care sunt masculii suficient de atrăgători pentru a le transmite semnalul „poți să te apropii!” Cu toate acestea, nu te lăsa înșelat de cuvântul „atrăgător". Atrăgător nu are legătură doar cu aspectul fizic — ci și cu semnalele nonverbale prin care-i transmiți că ești o persoană superioară, un protector, un binefăcător. Cu alte cuvinte, semnalele care-o vor face să simtă că ești un Erou, mai degrabă decât un Zero. Dar să vorbim mai întâi despre trăsăturile fizice.

Toți bărbații sunt preocupați de modul în care arată. Și realitatea tristă este că mare parte dintre bărbați, ca și multe femei — indiferent cât de indiscutabil atrăgătoare ar fi — consideră că sunt neatrăgători. Într-un studiu, bărbații sunt întrebați dacă consideră că mărimea penisului lor este peste medie, medie sau

sub medie. Cei mai mulți bărbați au spus că penisul lor este sub medie — ceea ce este greu de crezut din punct de vedere statistic.

Așadar, care este trăsătura fizică considerată de femei cea mai atrăgătoare la un bărbat? Răspunsul este simetria. Așa e, simetria. Cercetările arată că femeile se simt cel mai atrase de puținii bărbați de pe planetă care au o față perfect simetrică. Așadar, dacă partea stângă a chipului tău se potrivește cu cea dreaptă vei fi, cel mai probabil, un zeu printre muritori, iar femeile îți vor trimite semnale să le abordezi atât de repede că ar trebui să ai aptitudini de luptător ninja să le eviți. Se pare că aproximativ 53,3% dintre bărbați au chipuri simetrice, față de 58,5% dintre femei.1

Așadar, ce se întâmplă cu ceilalți, care au probleme cu simetria?

În afară de angajarea unui chirurg plastician, cea mai bună opțiune este, pentru ei, să dovedească prin limbajul corporal că merită atenție. Bărbații asimetrici trebuie să trimită semnale care vor determina femeile ca, la rândul lor, să-și trimită propriile semnale care-i vor face atunci pe bărbați să considere că lor le-a venit măreața și geniala idee să abordeze aceste femei.

Este un dans complex, dar toate animalele îl fac din cauza acelui mărunt detaliu pe care ne place să-l numim evoluție. Când te afli la magazin ca să-ți cumperi cina la pachet, probabil că nu te gândești că vei cumpăra vreodată produse de la raionul pentru bebeluși, dar toți oamenii, inclusiv femeile pe care încerci să le acroșezi, sunt determinate biologic să se reproducă cu persoana care le-ar da cel mai viabil vlăstar. Acesta este modul în care supraviețuiesc speciile și astfel funcționează oamenii în subconștient, la nivelul lor cel mai elementar. Așadar,

atunci când te afli în raionul cu congelate și trece pe lângă tine o femeie cu un raport perfect între șolduri și talie, nu mai contează planurile pe care ți le-ai făcut să rămâi celibatar până la șaizeci de ani și să nu ai niciun copil — te vei descoperi, pentru a suta oară pe ziua aceea, gândindu-te la sex. Și tu, și ea sunteți determinați biologic și singurul lucru care-ți dă o posibilitate ca femeia să te bage în seamă este să transmiți semnale că ești bun de reprodus. Acea femeie (de fapt, fiecare femeie) resimte o teribilă presiune evoluționistă care-o determină să evalueze anumite calități într-un bărbat. (Din nou, este adevărat, fie că femeia își dorește copii sau nu). Dacă nu reușești să transmiți aceste semnale trebuie să te aștepți la multe și multe nopți în care să mănânci cina la pachet de unul singur.

Ocupă spațiu

Primul obicei care va face o femeie să-ți acorde atenție este ceea ce specialiștii numesc „maximalizare spațială". Ia gândește-te o clipă: persoana care acaparează cel mai mult spațiu este considerată o persoană dominantă social. Este adevărat în sistemele sociale ale animalelor și, deopotrivă, în sistemele sociale ale oamenilor. Iată de ce directorul general al unei companii are un birou vast pe colț și de ce Jabba the Hutt stă tolănit pe un tron imens în vreme ce prințesa Leia (și oricine altcineva) stă la picioarele lui.

Cercetătorii dr. Lee Ann Renninger, dr. T. Joel Wade și dr. Karl Grammer, de la Universitatea din Viena au încercat să afle semnalele nonverbale pe care le transmit masculii pentru a-și crește șansele ca femelele să-i aleagă pe ei. La

urma urmei, dacă femeia este cea care inițiază abordarea ei de către un bărbat, cum alege ea atât de repede și fără a face vreo verificare aprofundată cărui bărbat să-i transmită semnalele?

Studiile lor observaționale, publicate în Evolution and Human Behavior, [2] prezintă comportamentul nonverbal sau mișcările bărbaților înainte de a lua legătura cu femeile. Bărbații care „stabilesc un contact reușit", ceea ce înseamnă că nu sunt pălmuiți, făcuți de râs sau respinși public sub orice formă, au un limbaj cu totul diferit de bărbații a căror abordare este nereușită.

Bărbații care reușesc sunt cei care se pricep la maximalizare spațială, dovedindu-și dominanța în mediul lor social extinzându-și picioarele, aruncând un braț peste spătarul scaunului și arătând în orice chip posibil că spațiul pe care-l ocupă le aparține. Bărbații de succes sunt „cei care se pricep mai bine să tragă cu ochiul". Asta înseamnă că se uită în ochii femeilor, deseori zâmbindu-le. (Altfel, să te holbezi pur și simplu la o femeie este de-a dreptul ciudat.) De asemenea, bărbații de succes fac mai puține „mișcări de închidere a corpului” — gândește-te că-ți încrucișezi brațele la piept ca un școlar muștruluit de profesor. Dacă ești într-un grup de oameni și practic te îmbrățișezi singur, nu vei fi considerat că-i domini social.[3] Nu sta niciodată în picioare cu un braț peste tors ținându-l cu cealaltă mână sau cu picioarele încrucișate la nivelul genunchilor — s-ar putea să te simți confortabil, dar, dintr-o perspectivă evoluționistă, poți să-ți pupi urmașii pe frunte de rămas-bun.

Dominația socială este demonstrată de asemenea de „atingerea intrasexuală", după cum îi spun cercetătorii. Aceasta pornește de la ceva simplu, ca de pildă o palmă dată

pe spate amicului tău sau o mână petrecută peste umerii săi, mano a mano.

STRESUL NU ESTE SEXY

Conform cercetării întreprinse de dr. Fhionna Moore de la Universitatea din Dundee, femeile consideră că bărbații mai puțin stresați sunt mult mai atractivi decât bărbații cu niveluri mai mari de cortizol (un hormon al stresului). După cum se pare, să rămâi calm este unul dintre aceste avantaje evoluționiste de care sunt foarte atrase femeile. Dacă peștera voastră este atacată de un tigru cu colți-sabie, nicio femeie nu ar vrea lângă ea un bărbat care ar ceda nervos și ar leșina în cele din urmă din cauza emoției.[4]

Aceasta semnalizează dominație socială și probabil va face ca semnalul femeii să fie că poți primi undă verde să continui.

De partea cealaltă a spectrului, cercetarea a descoperit de asemenea că dacă te fâțâi sau faci gesturi nervoase aiuristice și neașteptate cu mâinile, vei părea mai puțin demn de încredere, mai puțin dominant din punct de vedere social și, de aceea, mai puțin dorit de femei. După cum am spus la început, femeile sunt atrase de încredere. Crezi că Maestrul Temnițelor, dacă ar avea un tic nervos în timp ce ia decizii, ar putea să mai atragă vreo fată? Nici vorbă!

Acum dacă ți se pare că sunt prea multe de ținut minte, te va ajuta să te gândești la dihotomia Clark Kent/Superman. Amândoi au cu siguranță un chip simetric, dar Clark Kent era nervos, se bâlbâia, se fâțâia fără rost, se căuta prin buzunare și pierdea fata. Când era Superman, era

plin de încredere, ocupa o groază de spațiu și nu ezita o clipă să meargă după băieții răi. Vederea sa cu raze X nu rănea, nici măcar atunci când era vorba să arunce fetei o ocheadă. De vreme ce spunem că femeile caută un Erou, mai degrabă decât un Zero, nu ai cum să greșești dacă îl iei ca model pe Superman.

Stii că este interesată când...

Sonja este o femeie frumoasă — vorbim despre o frumusețe de supermodel sau chiar mai mult. Dar Sonja se plânge adesea că nu prea o invită nimeni la o întâlnire. Prietenele ei îi spun că bărbații sunt intimidați de ea, dar adevărul este că Sonja pur și simplu nu transmite semnale că este abordabilă. Pentru bărbați, este o regină de gheață — nu datorită frumuseții ei regale, ci pentru că nu transmite niciun semnal nonverbal care să dea de înțeles că este deschisă și poate fi abordată. Bărbații s-ar putea să nu-și dea seama ce se întâmplă (până acum), dar lor Sonja li se pare distantă sau chiar neprietenoasă. Dacă bărbații sunt sau nu interesați de o femeie nu are legătură prea mare cu ceea ce știm noi că ar fi atractivitatea, ci cu semnalele nonverbale pe care le transmite.

Desigur, bărbații trebuie să interpreteze semnalele corect.

Dr. Monica Moore, psiholog de la Universitatea Webster, a monitorizat mai mult de două sute de femei fără însoțitor la bar, restaurante, petreceri și în alte locuri. După aceste observații, a alcătuit o listă cu 52 de lucruri pe care le fac femeile când flirtează. Femeile înclină capul, aruncă ocheade scurte unui anumit bărbat, îl săgetează cu privirea

când se uită la el, își trec degetele prin păr, își ling buzele și își expun gâtul. Acele femei își arată palmele bărbaților, își trag fustele puțin mai sus, expunându-și ceva mai mult picioarele, se răsucesc cu scaunele către ei sau mângâie un obiect, uneori cu gesturi sugestive, chiar senzuale. Traversează încăperea, legănându-și coapsele și trec pe lângă bărbatul cu pricina, atingându-l în grabă cu coapsele sau sânii. Acțiunile lor sunt deseori subtile, dar semnalele transmise de o femeie interesată și abordabilă sunt clare. Multe dintre aceste gesturi sunt făcute de femeie fără să-și dea seama, uneori nici măcar nu sunt conștiente că le fac.

Pe scurt, dacă e vorba despre complexul dans pe care-l fac bărbații și femeile când sunt atrași unii de ceilalți, la prima lor întâlnire și când încep să flirteze, femeile sunt cele care dețin controlul, ele sunt coregrafii. Atunci când dr. Moore a evaluat comportamentul nonverbal al unei femei, a putut estima cu o acuratețe de 90% faptul că bărbatul o va aborda.

Dacă te dorește, va face un semn în direcția ta. Cel mai banal este contactul vizual. Un surâs. Priviri repetate către tine

și apoi în altă parte. Acestea sunt semnalele: ce faci cu ele este problema ta.

Un avertisment

Femeile te vor înștiința, de asemenea, prin comportamentul lor nonverbal și prin diverse sugestii că nu sunt interesate de tine. Acum, dacă preferi să le abordezi fără să primești un semnal, te expui riscului extrem de a fi respins. După cum o femeie transmite mesaje clare când vrea să te apropii, ea va transmite, de asemenea, mesaje clare echivalente unui semnal „Accesul interzis".

Dacă abordezi o femeie și ea continuă să vorbească cu prietena ei înseamnă că nu este interesată. Dacă nu te privește în



ochi atunci când flecăriți politicos sau se uită peste capul tău și mătură din priviri încăperea, șansele tale sunt mai mici decât zero. Când cască, sau se sprijină de ceva, sau se întoarce, trebuie să pleci mai departe. Nu e mai puțin adevărat că există momente când o femeie este interesată, dar i-ar putea fi rușine să aibă un contact vizual cu tine. În acest caz, ea ar putea arăta și alte semne de anxietate socială, cum ar fi să se bâlbâie când vorbește cu tine sau să spună „ăăă" de multe ori când vorbește. Dar va participa la conversație. Timidă sau nu, dacă nu este interesată, îți va trimite semnale clare.

Bărbatul greșește atunci când consideră că ea va deveni brusc interesată odată ce va descoperi cât de fascinant, bogat sau musculos este. Dacă refuză un dans, o băutură sau o conversație asta nu înseamnă că trebuie să fii mai insistent. Respingerea este neplăcută, dar nu înseamnă mereu nu. Dacă ești respins sistematic de femei, zi de zi și seară de seară, analizează-ți din nou semnalele pe care le transmiți. Problema nu este să tot bați la ușă ca să descoperi cine este atras de tine; problema este să te faci cât mai atrăgător posibil pentru toată lumea.

Și a fi atrăgător, după cum am spus mai sus, are multe, multe componente. Femeile consideră că bărbații amuzanți sunt mult mai atrăgători, pentru că umorul este un indicator de inteligență. Femeilor nu le place ca un bărbat să fie umil, pentru că supunerea îi face pe bărbați să pară mai puțin încrezători și ambițioși, prin urmare mai slabi dintr-o perspectivă evoluționistă.

Nu uita să te uiți în ochii ei, să zâmbești, să stai drept (poziția indică încredere) și să nu te foiești. Emană prin toți porii Eroul tău interior, Supermanul tău interior și, după ce totul este zis și făcut, dacă nu e interesată de tine, n-o lua personal. Dacă nu te vrea, nici tu nu o vrei. Atracția reciprocă este singura atracție

care merită să existe. Biologia și experiența te atrag către anumite persoane și trebuie să te străduiești să controlezi acest fenomen. Vom discuta mai multe despre acest subiect în capitolul următor.

După cum obișnuia să spună mama lui John, fiecare oală are un capac și tot ce poți face este să devii cea mai bună, cea mai atrăgătoare oală posibilă. Capacul tău așteaptă.



Femeile sunt atrase de încredere și de statutul superior al bărbatului. Trebuie să devii cea mai bună versiune a ta și să ai un comportament nonverbal care să indice dominație socială, cum ar fi maximalizare spațială, atingere intrasexuală, relaxare, să o privești în ochi și să zâmbești. Nu te foi, nu sta strâmb, nu-ți încrucișa mâinile la piept și nici picioarele la nivelul genunchilor.

Femeile controlează dacă bărbații le pot aborda transmițând o serie de semnale și indicatori nonverbali. învață semnele care indică faptul că este interesată.

* Îți aruncă ochiade dese și apoi își întoarce privirea.
* Se înclină către tine în timp ce vorbește. * Arată către tine cu piciorul, talpa sau umărul.
* Își scutură părul sau se joacă cu el.
* Se joacă cu una dintre bijuteriile ei (de pildă, cu un cercel) sau mângâie piciorul paharului.

ESTI UN ZERO DACA...

Ignori semnalele că nu este atrasă de tine și continui să insiști. Printre semnele că nu este interesată de tine se află:

x Evită contactul vizual (doar dacă nu este timidă).
x Cască repetat când îi vorbești.

x Se apleacă în partea opusă sau își răsucește corpul, îndepărtându-se de tine.

CITEȘTE-MI TRUPUL

x Se uită peste capul tău sau cercetează camera.

x Îți spune că n-o interesezi.

Mai mult, nu-ți ajută cu nimic dacă:

x Crezi că igiena și felul în care te îmbraci nu contează.

x Consideri că beția este atractivă.

x Nu privești în ochi femeia de care ești interesat și nici nu-i zâmbești.

x Postura sau comportamentul tău indică slăbiciune sau pari că nu o poți proteja. x Nu faci deosebirea dintre încredere și aroganță. Una atrage femeile, cealaltă, nu.

Capitolul 4

PRIMELE IMPRESII

Ce trebuie să faci la întâlniri si ce nu

Mă întâlnesc acum cu o femeie care, evident, habar n-are de asta.

GARRY SHANDLING

CÂND JOHN AVEA 13 ani, a avut prima întâlnire din viața lui. Numele ei era Linda. Linda, biata de ea. John habar nu avea ce face cineva la o întâlnire. S-a gândit să-și întrebe părinții, dar cine le cere părinților sfaturi de urmat la întâlniri? Nu-și putea întreba nici verișoara pentru că avea doar cinci ani pe-atunci și ideea ei despre întâlniri implica o partidă de ceai cu animăluțele ei de pluș. John s-a decis să caute informații în singurul loc unde știa că poate căuta informații — la biblioteca publică. A răscolit multe rafturi după o carte despre întâlniri. Nu a găsit niciuna.

A cerut lămuriri documentaristei bibliotecii.

Ea i-a zis să plece.

Pe punctul să facă un atac de panică, John s-a dus la o librărie din zonă și a cumpărat prima carte care i-a picat în mână și care, credea el, ar fi putut să-i ofere un subiect, orice, de discutat la această primă întâlnire. Era o carte cu zece mii de bancuri.

A învățat pe de rost circa trei sute de glume înainte de prima sa întâlnire cu Linda.

Apoi a apărut Aaron. Era cam cu trei luni mai mare ca John și priceput nevoie mare la femei și întâlniri. Era în 1955 și Aaron era copilotul lui John cu multă vreme înainte ca termenul să fi fost inventat. Aaron i-a spus lui John că glumele erau o idee bună, dar i-a mai spus și că singurul lucru pe care trebuie să-l știe era că „fetele erau de-a dreptul încete și proaste.” L-a sfătuit pe John s-o ducă pe Linda la un film.

Apoi l-a sfătuit tot ce trebuie să facă: „Pune mâna pe spătarul scaunului ei și mișc-o încet, foarte încet. Fetele nu observă cum îți apropii mâna de ele dacă o miști cu adevărat încet. Apoi lasă-ți mâna să cadă încet și apuc-o de sân. Îi va plăcea asta și vei face sex cu ea chiar în seara aia.” Aaron îi spunea mereu așa „sexul".

De îndată ce Linda a deschis ușa, John a început cu: „Ai auzit-o pe aia cu comis-voiajorul care îi cere unui fermier să-l lase să petreacă o noapte la ferma lui?” Și nu s-a mai oprit tot drumul până la cinematograf. A distrat-o pe Linda cu glumă după glumă, până când s-au așezat pe scaunele din sala de cinema.

Filmul a început și John și-a pus delicat brațul peste spătarul fotoliului pe care stătea Linda. Încet-încet s-a apropiat tot mai mult de ea. I-a atins umărul. Ea nu s-a ferit și nici nu a tresărit; nici nu părea să observe. Aaron avea dreptate. Fetele erau proaste și John urma să facă „sexul.”

John a simțit că brațul începe să-i amorțească și să-l simtă străpuns de mii de ace cum îl ținea chinuit pe marginea fotoliului pe când îl întindea către sân, dar cu toate

acestea, înaintă încet-încet până când mâna lui era gata de atac. Și atunci brațul îi amorți complet, nu mai simți nimic și ateriză cu o bufnitură neceremonioasă chiar pe sânul Lindei.

De data asta ea băgă de seamă. Linda îi aruncă lui John o privire otrăvită, îi înșfăcă mâna și o aruncă departe de corpul ei cu suficientă forță că îl făcu pe John să cadă de pe scaun. John stătea pe podeaua cinematografului și înțelese că sexul, probabil, ieșea din discuție și că povestea cu întâlnirile era prea complicată.

Urcându-se înapoi pe scaun, făcu singurul lucru la care se pricepea cu adevărat: „Auzi, o știi p-aia cu bețivul care intră într-un bar?”

Linda, biata de ea!

Urmărește indiciile

Presupunem că dacă citești cartea acestea, ai mai mult de 13 ani, dar ai putea fi la fel de confuz în legătură cu universul întâlnirilor. După cum ai văzut în capitolul trecut, femeile controlează dacă un bărbat le poate aborda sau nu, transmițând indicii nonverbale. Te poți gândi că ești pe scaunul șoferului, dar că femeia este cea care aprinde lumina verde a semaforului spunându-ți dă-i drumul sau lumina roșie ca să-ți indice: trebuie să te oprești unde te afli, nu încerca să conduci mașina în direcția mea. Uneori, bărbații sunt bulversați de semnalele transmise de femei — dacă semaforul emite o lumină roșie intermitentă, o

lumină galbenă sau doar o sclipire de verde? Poate fi semnalul defect, ai pierdut tu ceva, trebuie să te îndepărtezi oricum?

Iată un test rapid și ușor pentru a-ți verifica abilitatea de a citi un semnal. Să spunem că te afli într-un club aglomerat (sau la o cafenea, sau la un concert, sau în parc). Vezi o femeie care se uită la tine, surâde și apoi își îndreaptă privirea în altă parte. Face asta în mod repetat. Dar apoi începi să te întrebi — nu cumva e vreun tip arătos ca Brad Pitt în spatele tău în plină maximalizare spațială și nu știi asta? Chiar se uită la tine? Cum poți fi sigur?

Nimic mai simplu. Du-te în partea cealaltă a camerei. Sau mută-te la altă masă în cafenea. Sau du-te în colțul celălalt al părculețului. Apoi vezi dacă îți caută privirea și începe să-ți arunce ocheade, să zâmbească și să-și îndrepte apoi privirea în altă parte în mod repetat. Numai dacă tipul care arată ca Brad Pitt nu-ți urmărește pervers toate mișcările, atunci poți fi sigur că îți transmite că te poți apropia.

Este important să ții minte că ea îți semnalizează doar că te poți apropia să o saluți. Prima impresie pe care și-o face (fără să știe nimic despre tine) este suficient de puternică pentru ca



Limbajul corpului tău îmi dă de înțeles că nu prea te distrezi la prima noastră întâlnire.

ea să-și dorească să te cunoască ceva mai mult. De tine depinde ca următoarea impresie să fie prima ta impresie.

Prima conversație

Am spus deja că principalul lucru pe care-l caută o femeie la un bărbat este încrederea și asta înseamnă că ești, pur și simplu, ceea ce pretinzi că ești și faci ceea ce spui că urmează să faci. Scopul unei întâlniri (dacă te duci la întâlnire sperând să găsești capacul pentru oala ta) este să găsești pe cineva în mod sincer interesat de cel care ești cu adevărat, nu de cel care pretinzi că ești când te duci la întâlnire. Nu trebuie să te pregătești să descoperi singurul capac potrivit. Nu e nimic dacă te întâlnești cu o serie de

alte capace. La urma urmei, în felul acesta vei descoperi care este capacul potrivit pentru oala ta. Oricum, dacă te întâlnești cu unicul scop de a avea nenumărate partide de sex cu femei necunoscute, există probabil alte cărți care îți pot spune cum să seduci femeile și să ți le aduci în pat inventând tot felul de tertipuri. Nu avem nimic împotriva sexului, ocazional sau altfel, după cum vei vedea în Capitolul 9. Dar premisa acestei cărți este să înveți ce-și dorește orice femeie ca să poți fi acel individ râvnit de toate femeile, nu să te dai drept altul doar pentru a le agăța și înșela.

Dacă încrederea înseamnă să generezi siguranță (fizică și emoțională), modul în care creezi siguranță într-o conversație este să fii un sincer, bun și interesat ascultător. John a dat greș la prima întâlnire cu Linda, pentru că nu și-a arătat adevărata față și pentru că în modul în care a planificat amănuntele întâlnirii nu a privit nicio clipă întâlnirea din perspectiva Lindei. În loc să te pui pe tine, mai degrabă pui femeia în centrul oricărei întâlniri. John nici nu a inițiat vreo conversație. În 1955, glumele ca acelea spuse de John erau echivalentul replicilor ieftine de agățat — un procedeu care duce către un obiectiv fără legătură cu cealaltă persoană. Dacă abordezi o femeie cu o replică dintr-acestea, în loc să pui mai presus preocuparea de a ști ce-și dorește nu ajungi nicăieri. O femeie se poate distra câteva clipe pe seama ta, dar nu ești deloc bărbatul pe care și l-ar dori orice femeie. Nu ești decât unul dintre tipii ăia. Știi despre cine vorbim. Cei care se apropie de o femeie și-i spun: „Păpușă, dacă ai fi cuvintele de pe o pagină ai fi ceea ce se numește tipăritură de lux!”

Femeile sunt impresionate de un tip care are energie emoțională, care este pasionat de ceea ce spune, indiferent despre ce este vorba, și care pune întrebări și ascultă atent răspunsurile. Cuplurile de succes, am descoperit noi în Laboratorul iubirii, spun că primele lor impresii au fost pozitive și deloc superficiale. Nu era vorba despre cât de frumos sau frumoasă poate părea cineva, era vorba despre interes, căldură și dorința sinceră de a-l cunoaște pe celălalt ca persoană în carne și oase. Femeile își doresc conversații transparente și sincere. Dacă te întreabă ce meserie ai și îi dai răspunsuri vagi, ea nu se va simți în siguranță. Dacă îi vorbești și te uiți prin cameră (sau la sânii ei) nu se va simți în siguranță. Dacă-i pui o întrebare și apoi îi întrerupi răspunsul sau nu-i pui și alte întrebări cerute de răspunsul ei și care să-i dovedească faptul că ești atent, ce crezi? ea nu se va simți în siguranță.

Femeile pot fi mai nesigure în conversație, în special în timpul primelor conversații, așa că întinde covorul de bun-venit să știe că ești interesat și invit-o să vorbească despre ea. Apoi las-o să vorbească. Nu o grăbi și nu termina propozițiile în locul ei. Cu alte cuvinte, nu domina conversația. Fiecare femeie are o poveste și treaba ta este s-o inviți să ți-o spună. Pune-i întrebări în legătură cu munca, cu viața și cu ceea ce o interesează și păstrează totul într-o notă pozitivă. Dacă ea începe să se gândească la lucruri negative, va asocia acele lucruri negative cu tine.

Să zicem, de exemplu, că o vei întreba cu ce se ocupă și ea-ți va spune că este avocat. Ce vei spune după aceea? Un Zero va face o glumă cu avocați sau va spune OK și apoi o va întreba altceva. Un Erou va continua cu întrebări care

aprofundează subiectul: „Ce te-a făcut să faci dreptul? De ce-ți place?" Ascultă ce-ți răspunde și pune întrebări în continuare. Dacă-ți spune că a devenit avocat pentru că așa au vrut părinții ei și că urăște dreptul, atunci o poți întreba: „Ce ți-ar plăcea să faci mai mult?” Pune-i întrebări deschise. La acestea nu se poate răspunde într-o vorbă sau două, nu se poate răspunde cu da sau nu. Răspunsurile conțin descrieri, explicații sau meandre mentale mai extinse. Sunt niște invitații. Dacă întrebările referitoare la muncă par să nu ducă nicăieri sau dacă n-o determină să-ți spună prea multe despre ea, îi poți pune o altă întrebare deschisă: „Ce-ți place cel mai mult să faci când nu muncești?" Poți s-o întrebi de unde este sau unde a crescut — acestea sunt întrebări închise — dar o poți întreba apoi dacă i-a plăcut să trăiască acolo. Care au fost momentele cele mai frumoase și care cele mai urâte ale vieții ei acolo? Conversația este o artă și este o artă care pune persoana cealaltă în centrul scenei.

În timpul primei conversații (și în toate celelalte care vor urma) privește-o în ochi când vorbește. O cercetare efectuată la Universitatea Clark a studiat cupluri de străini care se priveau în ochi vreme de două minute. Această scrutare reciprocă a celor doi producea un rapid și imens sentiment de intimitate și afecțiune între ei. [1] Ai grijă să nu te porți ciudat. Nu uita să și clipești din când în când — nu este un concurs de holbat unul la altul. Între a vă privi unul pe celălalt și holbatul fără măsură care o face să se întrebe deodată dacă nu cumva ești un criminal în serie este o graniță fragilă.

DIRECTORI GENERALI CU voci PROFUNDE

Cercetătorii de la Universitatea Duke au descoperit că directorii generali cu voci profunde conduc companii mai mari și, prin urmare, fac mai mulți bani. Mai precis cercetarea a scos la iveală că o coborâre a nivelului vocii cu 22,1 Hz se traduce printr-o creștere a valorii companiei cu 440 de milioane de dolari. Ei au descoperit, de asemenea, că directorii generali cu voci mai joase câștigă în medie cu 187 000 de dolari mai mult decât cei cu voci mai înalte.[2]

Un alt aspect de care trebuie să ții cont în această primă conversație este tonul vocii tale. Profesorul David Feinberg, de la Departamentul de Psihologie, Neuroștiință și Comportament de la Universitatea McMaster este director la Voice Research Laboratory, iar studiile sale din ultimul deceniu au demonstrat că femeile consideră mai atrăgătoare vocile mai joase ale bărbaților și, de asemenea, că bărbații cu voci mai profunde au mai mulți copii.[3] Cercetările sale i-au vizat și pe candidații la președinția Statelor Unite între 1960 și 2000, scoțând în evidență faptul că în toate cele opt tururi de scrutin, candidatul cu voce mai joasă a câștigat votul popular.

Proiectează așadar vocea lui James Earl Jones în locul celei a lui Mike Tyson când vorbești cu o femeie. Încearcă să folosești frecvența ta fundamentală. Pentru a descoperi care este frecvența ta fundamentală, stai sub duș și cu ajutorul degetului mare și al arătătorului apucă-te ușor de rădăcina nasului. Acum mormăie ceva variind frecvența.

Frecvența ta fundamentală va face ca oasele nasului să vibreze cel mai mult. Actorii se folosesc de acest nivel al vocii pentru a

se face auziți într-o sală de spectacol fără a-și distruge vocea. Neliniștea face ca nivelul vocii tale să se ridice. Este mult mai probabil să-i câștigi interesul și să stabilești o întâlnire dacă vorbești natural în limitele frecvenței tale fundamentale. Și dacă vei candida vreodată pentru prezidențiale, ai șanse mai mari să-i câștigi votul. Fii atent că povestea asta cu vocea este o chestiune subtilă. În alte studii se spune că o voce profundă, „răgușită sau tandră” are mai degrabă impact asupra fetei, decât o voce profundă și agresivă sau care intimidează.[4] Vrei s-o atragi, nu s-o sperii.

Ideea principală este că oamenilor le plac oamenii care-i plac. Dacă o placi, arată-i-o prin vorbe, acțiuni și arta conversației și a ascultării. Atenția deplină este un puternic afrodisiac.

Te poți baza, de asemenea, pe puterea subconștientului. Dr. John Bargh, renumitul sociolog, și echipa sa de la Universitatea Yale au descoperit că o persoană își armonizează în mod natural limbajul corporal cu al altei persoane. (Gândește-te la un grup de oameni stând cu toții în cerc și încrucișându-și brațele). Este ceea ce se poate numi „adezivul social". Subiecții din laboratorul lor au început să-l placă tot mai mult pe cercetătorul care imita postura corporală și mișcările subiecților. Oamenii preiau în mod natural obiceiurile celorlalți și, în consecință, ajung să-i placă pe ceilalți. La o întâlnire, te poți folosi, de asemenea, de adezivul social. Efectul este automat dacă te uiți la femeie și ești atent. Nu-ți sugerăm să te preocupi ostentativ de asta și nici nu vrem să-ți dai părul pe spate, dacă și-l dă și ea. Pur și simplu fii atent la cuvintele și limbajul ei corporal și vei începe să faci să funcționeze adezivul social.

Pasul următor este evident: cere-i numărul de telefon sau invit-o să ieșiți împreună. Și când o rogi, și numai dacă nu

e deplasat, atinge-i antebrațul. Cercetările demonstrează că, dacă ai „un ușor contact tactil” [5] îi vei obține consimțământul mai ușor. Așa că atinge-i antebrațul pentru o secundă sau două în timp ce o inviți la dans, sau îi ceri numărul de telefon, sau o inviți la o întâlnire. Este un alt fel de a-ți dovedi statutul social și încrederea. Amintește-ți că este o atingere ușoară — un contact ușor și scurt. Nu o strânge violent de mână până când acceptă și nici nu te purta excesiv de familiar. Scurt. Glumeț. Plin de încredere.

Îți dăm sfatul ăsta presupunând că ceea ce vrei este o întâlnire și, mai apoi, o relație, nu „sexul.” Nu e nimic deplasat să vrei să faci sex — toată lumea vrea. Dar bărbatul pe care-l aleg toate femeile nu este un artist al agățatului sau un șmecher. Este un tip adevărat. Este un Erou, nu un Zero. În capitolul următor, vom vorbi despre cum să faci primul pas când a venit vremea s-o seduci, însă, deocamdată, tot ce faci este să o convingi să vrea să te vadă din nou.

Sunt diferențe între bărbați și femei atunci când e vorba despre a face sex cu persoana pe care de-abia au cunoscut-o. Doctorii psihologi Russell D. Clark III și Elaine Harfield au întreprins două experimente în care un bărbat sau o femeie (mediu atrăgători) abordau un student de sex opus, punându-i una din următoarele întrebări:

1. Vrei să ieși diseară?
2. Vii la mine în apartament?
3. Ai veni în pat lângă mine?

Cei mai mulți dintre bărbați doreau să aibă o legătură sexuală cu o persoană cu totul străină, dar nicio femeie nu a răspuns da la a treia întrebare.[6]

Dr. Martin Voracek, psiholog austriac, a repetat studiul și a descoperit că rata de acceptare a femeilor nu este zero, ci 6, 1%.[7] Cu toate acestea, este un procent relativ scăzut comparativ cu al bărbaților.

Desigur, dar dacă îi semeni lui Lloyd din filmul Dumb and Dumber (Tăntălăul și gogomanul), te poți gândi că șase femei din o sută reprezintă o șansă destul de bună: „Deci îmi spui că am o șansă", ar spune el.

Nu-ți spunem să întrebi o sută de femei să vină în pat cu tine, chiar dacă locuiești în Austria. Îți spunem că acele femei, din rațiuni evoluționiste de înțeles, trebuie să fie ceva mai selective decât tovarășii lor, așa că trebuie să fii atent și să inspiri încredere în timpul fiecărei etape a dansului tău nupțial.

Prima întâlnire

Semnalele nonverbale de asociere au fost transmise, prima conversație a mers bine și ai invitat-o să ieșiți împreună. Acum ce mai urmează? Întâlnirea este o altă cale de a-ți demonstra statutul de Erou. Nu e vorba despre cât de mult cheltuiești, ci despre faptul că o pui mai presus de toate și în centrul atenției. Poți plănui o întâlnire specială care să nu coste prea mult — un picnic, o drumeție, o vizită la un muzeu sau la un eveniment cultural. Fii creativ! Fii imaginativ! Plănuiește o aventură!

Hai să-ți spunem un mic secret! O cursă de montagnes russes, o săritură cu coarda elastică sau orice altă îndeletnicire aventuroasă în care se amestecă și ceva teamă poate fi de ajutor

în cazul întâlnirii tale. Răspunsul psihologic la teamă este foarte asemănător cu răspunsul psihologic la excitarea sexuală. Corpul amigdalian — partea creierului responsabilă cu frica — este, de asemenea, o parte a creierului unde resimți excitația sexuală. Cele două pot fi deseori confundate. De asemenea, hormonii joacă și ei un rol important. Cocktailul hormonal (dopamină, norepinefrină și feniletilamină) secretat când te implici într-o activitate nouă, interesantă sau periculoasă este identic cu acela eliberat când te îndrăgostești. Așa că fă ceva interesant și aventuros împreună cu femeia pe care ai invitat-o la întâlnire — excită-ți sistemul nervos central și excitați-vă unul pe celălalt.

Întâlnirea înseamnă continuarea conversației și o cunoaștere aprofundată a celuilalt. Întreab-o despre lucrurile care-o interesează, despre pasiunile ei, țelurile și ce-și dorește să facă în viață. Află pe unde a călătorit și ce-i place să facă. Întreab-o care sunt cele mai bune prietene ale ei și află cum arată și ce-i place la ele. Pune-i întrebări despre familia ei sau despre animăluțele de casă (dacă are vreunul.) Întreab-o unde a făcut școala și continuă cu



întrebări deschise despre ce i-a atras mai mult atenția și imaginația în școală.

Acuma, trebuie să știi că există o graniță subțire între interogatoriu și conversație, așa că asigură-te că asculți cu atenție, să nu sune totul ca și cum ai bifa o listă de întrebări, ca la un interviu de angajare. Limbajul corporal continuă să fie important. Igiena este, de asemenea, foarte importantă. A fi politicos este cel mai important. Deschide ușile, mergi pe partea cea mai aglomerată a trotuarului, păstrează ritmul ei de mers, dă dovadă de instincte protectoare. Întreabă-te ce ar face un Erou și ai mari șanse să accepte o nouă întâlnire.

Așadar, fii protector, politicos și de asemenea — asta e cel mai important — fii tu însuți! Fii gata să-i împărtășești pasiunile tale, să-i vorbești despre lucrurile care te interesează, să-i dezvălui ce visezi să înfăptuiești în viață. Dar, mai presus de toate, ascultă. Vorbește-i despre cei mai buni prieteni, spune-i cum sunt și vorbește despre locurile unde ai călătorit și ce ți-a plăcut sau ce nu ți-a plăcut în timpul călătoriilor. Spre deosebire de bărbați, femeile sunt mai înzestrate pentru colaborare decât pentru competiție, astfel că dacă vorbiți despre ceva și tu ai un punct de vedere diferit nu-i spune că greșește. Poți spune: „A, ce interesant! Spune-mi mai multe despre asta.” După ce o asculți dovedind interes pentru ceea ce auzi, e bine să spui: „OK, iată punctul meu de vedere,” dar nu-ți expune părerea bagatelizându-i opinia.

Nu vorbi despre fostele tale prietene. Nu spune despre tine lucruri care să te transforme într-o victimă. Vorbește despre cine ești și ce crezi că vei face în viață.

Nu face greșeala fatală pe care o fac unii bărbați: nu o întreba cum crede că decurge întâlnirea voastră. Nu o întreba dacă-i place de tine. Vei părea un tip nesigur, care cerșește atenție.

Armonizează-te cu ea și vei ști astfel răspunsul la aceste întrebări. Nesiguranța ucide mereu atracția și nimic nu te va retrograda mai repede la rangul de cunoscut.

Presupunând că rămâi în afara zonei rezervate prietenilor, îți vei dori să citești următorul capitol în care vom vorbi despre știința seducției și cum să acționezi eficient.



* Pune întrebări deschise.

* Fii autentic, dar încearcă să vorbești mai gros dacă ai o voce naturală asemănătoare cu a lui Mickey Mouse care a inhalat heliu.

* Inspiră siguranță în timpul conversațiilor, fii un bun ascultător. * Așază femeia în centrul oricărei conversații sau întâlniri.

* Privește în ochii ei și potrivește-ți gesturile cu ale ei într-un mod firesc și natural.

* Atinge-i pentru o fracțiune de secundă antebrațul când o inviți la dans, când îi ceri numărul de telefon sau când o rogi să iasă la o întâlnire cu tine.

* Fii creativ când plănuiești prima întâlnire. Gândește-te la ceva aventuros, inventiv sau excitant.

* Fii politicos - deschide ușile, ține-i scaunul.

* Fii protector și sigur de tine.

ESTI UN ZERO DACA...

x Folosești replici ieftine de agățat.

- x Faci insinuări sexuale grosolane.
- x Domini conversația, o întrerupi sau, pur și simplu, vorbești doar despre tine.
- x Nu pui întrebări care să te ajute s-o cunoști mai bine, întrebări care s-o ajute să-și depene poveștile.
- x Crezi că dacă ai cheltuit o grămadă de bani la o întâlnire înseamnă că vei face sex.
- x Nu plănuiești o întâlnire care s-o facă să se simtă specială și importantă.
- x Te holbezi la sânii ei când îți vorbește sau te uiți în jur la alte fete când ești cu ea.



Idila cu o femeie

Capitolul 5

ÎNCEARCA-TI ȘANSELE

Știința seducției

EXISTĂ UN AFTERSHAVE bărbătesc despre care reclama spune că este „cel mai puternic cunoscut de umanitate.” Compania promite că, odată ce te dai cu această apă de toaletă, ea va atrage femeile și le va face să se îndrăgostească în mod misterios de tine. Îți vor sorbi vorbele de pe buze și vor fi copleșite de dorința de a te atinge. Dacă le faci un compliment, vor leșina de plăcere. Aftershave-ul cu pricina „îi va relaxa mintea în mod subconștient” și te va ajuta s-o seduci.

Ce se află oare în magicul parfum care practic hipnotizează femeile? Feromoni. Feromoni masculini, pentru a fi mai preciși. Nu putem proba puterea feromonilor dintr-o sticlă, dar feromonii naturali sunt semnale chimice eliberate din piele și din glandele sudoripare de animale și oameni. Și sunt puternici. Sunt ceea ce-i face pe unii, pur și simplu, „să miroasă bine” în societate. Pot să facă o femeie să se relaxeze și să se simtă atrasă de tine. Astea sunt veștile bune. Veștile proaste sunt că în cazul fiecărui individ există un număr de oameni atrași de feromonii lui și alții care nu sunt atrași. Nu poți face nimic în privința asta — ține de chimie.

Atenție! Spunem că feromonii pot determina o femeie să se simtă atrasă de tine, nu și că-și va sfâșia hainele într-o de necontrolat izbucnire de pofte trupești, dorindu-și să se cațere pe tine ca pe un copac. Nu contează ce spune reclama, feromonii umani au legătură mai degrabă cu atracția și senzualitatea decât cu dorința sexuală. Dacă ai fi un mistreț însă, ar fi o poveste diferită. Femelele mistreților sunt aduse în pragul nebuniei de androstenon și de androstenol, doi feromoni sexuali masculini din saliva masculului. Dacă e fertilă, va alerga la el ca, mă rog, ca o mistreață.

Norocoși mistreții ăștia!

La o femeie simțul mirosului este mai puternic decât la bărbați (de vină este estrogenul) și de aceea femeile pot detecta mirosul cu mult mai multă acuitate decât bărbații. Bărbatul dorit de toate femeile nu miroase a câine plouat încuiat într-un dulap de la sala de sport, alături de o pereche de șosete murdare. Mirosul tău contează. Poți controla în parte modul în care miroși. Dușuri. Deodorant. Ciorapi curați. Contează. Dar nu-ți poți controla feromonii. Ei sunt ceea ce sunt și afectează creierul și sistemul nervos al unei femei prin intermediul receptorilor vomeronazali amplasați la baza cavității nazale. Acești receptori detectează feromonii în mod subconștient, iar o femeie va reacționa fizic, dar și emoțional la miros. Ai observat vreodată vreo femeie mirosind creștetul unui nou-născut? Capul copilașilor emană feromoni care determină creierul femeilor să producă oxitocină — hormonul responsabil pentru sentimentele de iubire, intimitate și plăcere. Uită de hormonii sexuali masculini dintr-o sticluță — compania care va putea îmbutelia parfumul capului unui copilaș ar

putea pune mâna pe cea mai sofisticată armă secretă de agățat femei.

Feromonii sunt o forță biologică: ei ne împing către acele femei care sunt cel mai bine înzestrate genetic pentru reproducere. Acesta este motivul pentru care o fată va considera că fratele ei miroase îngrozitor, deși prietena lui ar putea considera că miroase minunat. Feromonii sunt cu dus și întors, așa că poți să le miroși bine unor femei și rău altora, iar unele femei pot să-ți miroasă bine în timp ce altele nu. Nu e o chestiune personală, ține de biologie.

În 2005, oamenii de știință de la Institutul Karolinska, o facultate de medicină din Stockholm, a expus bărbați heterosexuali, bărbați homosexuali și femei heterosexuale la substanțele chimice din hormonii sexuali masculini și feminini. Un produs chimic era un derivat de testosteron descoperit în transpirația bărbaților și altul era un derivat de estrogen descoperit în urina femeilor. Folosindu-se de imagistica cerebrală, cercetarea a descoperit că substanța chimică din transpirația bărbaților excită hipotalamusul atât la femei, cât și la bărbații homosexuali. (Hipotalamusul este aria cerebrală responsabilă pentru comportamentul reproductiv). Substanța chimică din urina femeilor a excitat doar hipotalamusul bărbaților heterosexuali. [I]

Oamenii de știință de la Centrul Monell Chemical Senses din Philadelphia au prelevat mirosuri corporale naturale atât de la heterosexuali bărbați și femei, cât și de la homosexuali de ambele sexe. (Nu ne întreba cum au ficut asta. Chiar nu vrei să știi!) Studiul lor a dus la rezultate similare, căci a evidențiat că bărbații homosexuali preferă mirosul celorlalți bărbați homosexuali, în timp ce bărbații heterosexuali

preferă mirosul femeilor. La rândul lor și femeile studiate cu această ocazie au preferat mirosul bărbaților heterosexuali, celui al bărbaților homosexuali. [2] 0 probă în plus că simțul mirosului este un puternic instrument de reproducere.

Poți studia toate paginile de internet dedicate întâlnirilor, căutând femeia perfectă, dar ce nu pot face acele site-uri este cum urmează să miroși la întâlnire și cum îți va mirosi ea. „Petrecerile cu feromoni" au început în 2010 când Judith Prays, o artistă din New York City care se întreba de ce este atât de atrasă de mirosul unora, dar și nu de al altora, a decis să testeze ce s-ar întâmpla dacă oamenii s-ar alege unul pe celălalt pe baza mirosului. A pus 40 de persoane să doarmă purtând același tricou timp de trei nopți și să aducă apoi într-o pungă de plastic tricoul la petrecere. A numerotat fiecare pungă și le-a împărțit pe sexe. În timpul petrecerii, oamenii miroseau plasele numerotate și alegeau persoanele ale căror mirosuri le găseau cele mai atractive. Rezultatul? Douăzeci și patru de persoane „s-au cuplat" și 50% dintre aceștia au ajuns să aibă o relație de lungă durată. De atunci, petrecerile cu feromoni au devenit populare în multe orașe importante din întreaga lume.

Cu toate acestea, știința atracției nu se limitează la simțul olfactiv. Există un alt interesant teritoriu de explorat numit filematologie — știința sărutului.

Primul sărut

Nu vrem să te speriem și nici să creăm tensiuni și mai mari legate de întâlniri, dar adevărul este că o femeie mereu, dar

mereu își amintește primul sărut. Stângaci sau pasional. Tandru sau agresiv. Umed sau uscat. Cu frunți sau nasuri lovite. Cine și-a întors fața la dreapta, cine a întors-o la stânga. Sunete și mirosuri. O femeie își amintește tot. Și primul sărut contează.

Contează mult.

Dr. John Bohannon, psiholog de la Universitatea Butler, a monitorizat 500 de persoane pentru a le compara amintirea unor experiențe semnificative din viața lor (inclusiv pierderea virginității), iar primul sărut a bătut de departe tot ce mai era pe listă. A fost „cea mai vie amintire din mintea celor studiați". Dr. Bohannon spune că oamenii își puteau aminti detaliile în proporție de 90%, indiferent cât timp trecuse de atunci.[3] Pentru a mări și mai mult presiunea, dr. Gordon Galloup, psiholog evoluționist de la Universitatea Albany, susține că 66% dintre femei i-au spus că au pus capăt unei relații din cauza unui sărut care nu a mers bine.[4] Așadar, de ce este atât de important un sărut?

Gândește puțin din perspectiva aceasta: buzele tale au un număr uriaș de terminații nervoase și o reprezentare mai mare decât te-ai aștepta în cortexul senzorial din creierul tău. Iar sărutul corect poate stimula aceste terminații nervoase și declanșa un torent de hormoni ai plăcerii în creierul femeii. Aprinde terminațiile acelea nervoase și ea se va simți de parcă ar fi dat pe gât un pahar cu o șampanie de cea mai bună calitate. Ratează aprinderea lor și poți s-o săruți foarte bine de „la revedere." Chimia este totul când vine vorba despre sărut și, întocmai ca în cazul feromonilor, fie vă potriviți, fie nu. Oricum, există posibilitatea să crești șansele ca primul sărut să declanșeze scânteia.



Igiena orală. Dacă tocmai ai mâncat o conservă de sardine și ceva usturoi la cuptor cu brânză Brie, gândește de două ori dacă să treci la sărutat fata. Amintește-ți că simțul mirosului la femei este pătrunzător și faptul că-ți miroase gura a ceva dezgustător nu e deloc agreabil.

Fii sigur pe tine. A ezitat Rhett Butler când a sărutat-o pe Scarlett O'Hara în Pe aripile vântului? Nu. El i-a spus că „ar trebui sărutată des și de cineva care știe s-o facă". Apoi a dovedit că el este bărbatul potrivit la locul potrivit. Are o rațiune faptul că pe coperta atâtor romane de dragoste vedem o femeie în mijlocul unui sărut pasional. Nimic nu omoară pasiunea mai mult decât un bărbat care cere permisiunea. „Pot să te sărut acum?" Este politicos, dar puțin probabil să aprindă vreun cocktailul chimic în creierul ei. Poți, în schimb, să citești semnalele nonverbale pentru a ști dacă e momentul potrivit.

Citește semnalele. Poți spune dacă o femeie dorește s-o săruți. Când este interesată, atenția ei va fi îndreptată în mare măsură asupra ochilor și buzelor tale. Se poate să-și lingă buzele sau să-și muște buza inferioară. Privește-o în

ochi. Privește-i buzele. Vezi dacă zâmbește. S-ar putea să nu inițieze ea sărutul (pe coperta niciunui roman de dragoste nu vedem o femeie care se agață de un bărbat să-l sărute), însă va transmite un semnal când dorește să inițiezi tu sărutul.

Nu te grăbi. Nu sări la fața ei de parcă ar fi o felie de pizza cu care să-ți astâmperi foamea. Amintește-ți, cercetările demonstrează că ea-și va aminti multă vreme toate detaliile acestui prim sărut (sau cel puțin 90 la sută din el). Nu vrei să-și aducă aminte că te-ai repezit la ea ca un câine turbat. Apropie-ți fața de a ei și vezi dacă se retrage sau rămâne unde era. Dacă dă înapoi, s-ar putea să fi citit greșit semnalele. Dacă rămâne unde era sau se apropie ceva mai mult de tine, atunci este momentul să treci la fapte.

Crește așteptarea. Atinge-i fața. Mângâie-i părul. Apropie-ți buzele de ale ei și întârzie o clipă astfel încât ea să-ți simtă respirația încălzind-o (vezi mai sus, subpunctul Igiena orală). Lasă ca atracția și dorința de a vă atinge buzele să crească în intensitate. Îți dorești ca ea să-și dorească să o săruți. Când te aștepți să se întâmple ceva minunat glandele tale secretă dopamină ceea ce face ca experiența în sine să fie și mai plăcută. Țelul tău suprem este s-o faci să-și dorească să te sărute mai mult decât își dorește să respire.

Sărută fata. Atinge-i încet buzele cu ale tale și pur și simplu rămâi în poziția aceasta. Simte senzația. Trăiește clipa. Nu plonja pur și simplu înfigându-ți limba în gura ei. Este un sărut, nu un asalt. Trebuie să crești presiunea și să răspunzi după cum reacționează ea. Dacă deschide gura, atunci atingeți-vă ușor limbile. Saliva bărbatului conține testosteron, iar testosteronul crește impulsul sexual al femeii. Asta nu înseamnă să-i umpli gura cu salivă, asta nu-i va crește impulsul sexual. Puțină

umezeală în gura ei este în regulă — s-o săruți ca un Saint Bernard nu este. Păstrează curățenia. Să-ți curgă scuipat din gură nu e sexy.

Încrede-te în instincte. Sărutul este un dans și fiecare partidă de dans între două persoane este unică. Ea îți va urma comanda și tu trebuie s-o urmezi pe a ei. Dacă ea se retrage, atunci încheie sărutul. Dacă instinctele îți spun că a luat foc toată, atunci continuă s-o săruți. Săruturile lungi sunt minunate.

Atinge-o. Un sărut se realizează cu buzele, dar mâinile îl pot îmbunătăți. Mângâie-i fața sau părul. Cuprinde-o cu brațele. Sprijină-i ceafa cu palma. Fă orice altceva cu mâinile în afară de a le lăsa să atârne inerte în părți. S-o faci să se simtă în siguranță în brațele tale o va determina să-și dorească să fie acolo mai des. Primul sărut nu este, probabil, momentul potrivit să-i mângâi sânii.

Așadar, acum feromonii voștri s-au armonizat, iar primul tău sărut o face să vadă curcubeie și unicorni dansând. Ce urmează? În filme (depinde de categoria lor) este momentul în care fie imaginea devine tot mai neclară până la a se întuneca de-a binelea, fie vă sfâșiați hainele și faceți o dragoste nebună și plină de pasiune, care i-ar face chiar și pe mistreți să roșească.

Nu-ți putem spune ce să faci în continuare. De fapt, putem. Și o s-o facem. Dar înainte să ajungem la capitolul acela, trebuie să mai avem răbdare puțin. Dacă acest sărut duce la o partidă de sex sau la o relație durabilă depinde de voi doi, dar înainte să discutăm cum poți fi un iubit de primă mână, vrem să te ajutăm să-ți dai seama dacă o femeie este înclinată spre o relație monogamă și dacă întâlnirile voastre

sunt serioase. E greu să iei decizii raționale când ești inundat cu oxitocină și poate că nu folosești organul cel mai potrivit pentru a gândi lucrurile pe termen lung. De aceea, rămâi vigilent. S-ar putea ca felul în care săruți să o fi înnebunit sau ar putea fi nebună de-a dreptul. În capitolul următor te vom ajuta să vezi diferența.



* Feromonii sunt semnale chimice care duc la atracție și la sentimentul de bine atunci când ești cu cineva care, pur și simplu„,miroase bine".

* Simțul mirosului la o femeie este mult mai pătrunzător decât al bărbatului, iar feromonii tăi le vor mirosi bine unor femei și rău altora. Nu o lua personal.

* Deții controlul asupra mirosurilor tale care nu au nicio legătură cu feromonii, așa că ai grijă la igienă.

* Un prim sărut rău poate ucide o relație.

* O femeie își va aminti primul sărut mai mult decât își va aminti când și-a pierdut virginitatea și de alte momente importante din viață. Fă din acel sărut un moment de care să merite să-și amintească.

* Sărutul eliberează un torent de hormoni ai plăcerii.

* Poți învăța să dai un prim sărut de mare clasă.

ESTI UN ZERO DACA...

x Nu te îngrijești de igiena personală și crezi că tuturor femeilor ar trebui să le placă mirosul tău de mosc.

x Ignori semnele care-ți spun dacă ea este sau nu atrasă de tine. (Ceea ce înseamnă că nu reușești să acționezi sau acționezi prea devreme.)

x Consideri că primul sărut este mai degrabă o modalitate de a-ți atinge un obiectiv decât o experiență importantă și memorabilă.

x Nu crești sentimentul de așteptare a sărutului și acționezi prea devreme.

x Îți înfigi limba în gâtul ei și o îneci cu salivă.

x Nu înțelegi importanța unei atingeri blânde în timpul sărutului.

x Nu o faci să se simtă în siguranță în brațele tale.

Capitolul 6

ESTE MAI MULT DECÂT O AVENTURA DE-O NOAPTE?

Citește adevăratul profil sufletesc al femeii

V-AȚI OCHIT UNUL PE CELĂLALT într-o cameră aglomerată, ați simțit scânteia atracției, feromonii voștri au intrat în contact, iar chimia creierului tău a început să scoată aburi. V-ați apropiat și mai mult unul de altul, iar ea arată bine, miroase bine, dă senzația de bine. Vă dați întâlnire sau e o simplă aventură și este dimineața (săptămâna, luna) de după aceea și, în timp ce amândoi partenerii au fost la înălțime se pune totuși întrebarea: este această femeie mai mult decât o aventură?

Este o întrebare-cheie, dar pentru a-i da importanța pe care o merită, e bine să nu decizi în clipele în care ești încurcat în cearșafuri — inundat de valuri de oxitocină, testosteron și dopamină. Oxitocina, hormonul relației și legăturii este secretat în timpul orgasmului (din acest motiv ideea de a fi „parteneri sexuali de ocazie" nu pare să meargă niciodată așa cum v-ați planificat) și te impiedică să iei decizii corecte. Chiar și sentimentele care nu implică orgasmul pot rupe zăgazurile oxitocinei. Oxitocina te face să te simți extraordinar, dar nu doar că îți încețoșează

rațiunea — poate anula în întregime reacția de frică în creierul tău.

Pentru a evalua impactul oxitocinei asupra puterii de decizie, cercetătorii de la Universitatea din Zurich, Elveția, au pus mai multe persoane să participe la un joc care presupunea bani. [1] Li se dădeau bani subiecților testului și li se spunea să-i păstreze sau să-i împartă cu altă persoană. Dacă împărțeau banii, cantitatea de dolari se tripla. Cu toate acestea, nu era vorba despre un experiment în investiții, ci în încredere și în luarea deciziei corecte. Vedeți, persoana în care-și „investeau banii” avea, la rându-i, de luat o decizie — fie păstrează toți banii, încălcând astfel încrederea investitorului, fie îi răsplătește încrederea dând o parte din bani înapoi.

Pe parcursul jocului, li se spunea ambelor mulțimi de investitori că persoana cealaltă a păstrat toți banii. Participanților la studiu cărora li s-a dat placebo au scăzut suma pe care voiau s-o dea celeilalte persoane după ce aflau de trădare. Oricum cei care primeau spray nazal pe bază de oxitocină continuau să-și împartă banii cu cealaltă persoană. Faptul că erau înșelați nu le schimba deloc comportamentul.

Și, dacă vă imaginați că grupul căruia i s-a administrat oxitocină pur și simplu nu are idee de valoarea banilor, ar fi bine să vă schimbați părerea. În timpul jocului, oamenii de știință monitorizau creierul participanților, iar în cazul grupului care a inhalat oxitocină era evidentă o descreștere a activității în acea parte a creierului responsabilă de senzația de frică — amigdala.

Oxitocina are capacitatea de a te face să iei decizii proaste care să-ți afecteze nu doar portofelul, ci și sufletul. Când te afli în primele etape ale atracției (dragoste, plăcere

sau cum vei fi numind-o), simți o cascadă hormonală care induce o stare pe care psihologii o numesc limerence* (înflăcărare erotică). S-ar

Termenul a fost creat de psihologul american Dorothy Tennov (19282007). (n. trad.)

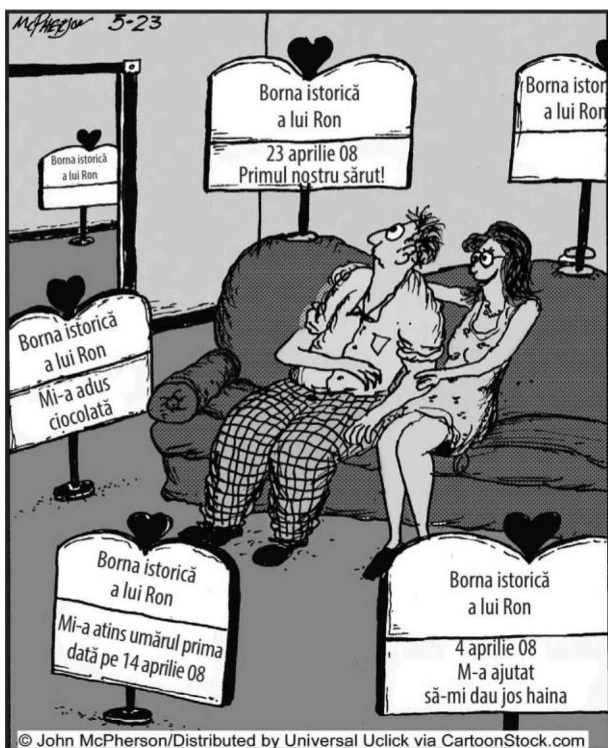
putea să nu cunoști cuvântul, dar cunoști sentimentul. Este atunci când te îndrăgostești, este ceea ce te face să te gândești la o femeie tot timpul. Este ceea ce te face să poți trăi fără să dormi și să mănânci. Este ceea ce induce senzația de euforie și extaz. Este ceea ce face ca viața să fie mai plină de dragoste, mai palpitantă și mai frumoasă.

De asemenea, este ceea ce te face să ignori o mulțime de semnale de avertizare. Ia-o așa: dacă personajul lui Michael Douglas, Dan, s-ar fi oprit o clipă și ar fi fost conștient că era euforic și că se îneca într-un cocktail hormonal în filmul Atracție fatală, n-ar fi avut niciodată vreo aventură cu personajul Alex, interpretat de Glenn Close, iar ea poate că nu ar fi fiert niciodată iepurașul acela pe aragaz.

Înflăcărarea erotică te poate face, de asemenea, să crezi că, de fapt, gândești logic, chiar și când n-o faci. Astfel că, atunci când te hotărăști dacă ea este mai mult decât o aventură, asigură-te că ești în deplinătatea facultăților mintale și că nu cumva receptorii de oxitocină inundați din amigdala ta te fac să nu mai simți frica. Iar dacă descoperi că mintea ta începe să găsească scuze pentru comportamentul cam îndoielnic pe care îl are obiectul afecțiunii tale îți mai spunem un mic secret: oamenii nu se schimbă. Zău! În adâncul sufletului nu se va schimba nici ceea ce sunt și nici modul cum îi tratează pe ceilalți. E valabil și pentru bărbați, și pentru femei. Așa că fii atent la

steguletele roșii de avertizare care răsar în jurul ei — știi tu care, cele pe care nu le bagi în seamă pentru că ești în plină euforie erotică.

Glenn Close, în rolul lui Alex, amanta psihopată, omoară și pune la fiert iepurașul familiei lui Dan, pentru a-l pedepsi pe acesta că nu se desparte de soție, în filmul Atracție fatală (1987, regia Adrian Lyne). (n. trad.)



Nu sexul animalic, extramarital a transformat-o pe Alex într-o asasină de iepurași, ea era o asasină de iepurași de la început. Dan a preferat pur și simplu să ignore semnalele.

În mod clar, Alex avea o dereglare de personalitate importantă și vom discuta pe această temă ceva mai târziu, în acest capitol. Însă, mai întâi, să discutăm alt motiv posibil, altul decât hormonii, pentru care poți fi atras de o femeie sau de alta.

Influențe

Cercetările demonstrează ce influență profundă are asupra relațiilor de mai târziu faptul că oamenii au avut sau nu relații apropiate și de iubire cu părinții sau cu cei care i-au îngrijit. Chiar dacă nu-ți amintești nicio experiență din frageda copilărie, aceste amintiri pot influența modul în care simți și te comporți în viața ta amoroasă de mai târziu. Un studiu efectuat pe parcursul a douăzeci de ani arată că acei copii care au avut relații apropiate și iubitoare cu cei care i-au crescut în timpul primelor 18 luni de viață (acești copii sunt numiți „ferm atașați" de cercetători) se pricepeau mai bine să rezolve conflictele în relațiile lor ca adulți. [2]

Înseamnă asta că nu ar trebui să ai relații decât cu femeile care au avut legături apropiate și iubitoare cu cei care le-au îngrijit de la naștere până când au învățat să meargă? Nu, desigur. Dacă criteriul pentru o relație ar fi perfecțiunea celor care au grijă de nou-născuți, populația ar dispărea. Nimeni nu are părinți perfecți. Însă este bine să vezi cum pot afecta aceste influențe timpurii atât modul în care te implici tu într-o relație, cât și felul în care o face partenerul tău.

Experiențele din copilăria ta timpurie pot determina, de asemenea, pe cine îți alegi ca parteneră. Chiar și bebelușii preferă chipuri asemănătoare cu ale celor care îi cresc.

Uneori cea pe care ai ales-o ca parteneră va fi o persoană care are trăsăturile de caracter ale celor care au avut grijă de tine în primele zile de viață. Indiferent că e bine sau rău, creierul tău încearcă să recreeze acele prime impresii.

La începutul anilor 1900, Konrad Lorenz a devenit primul om de știință care a studiat influențele. Era un naturalist care a descoperit că atunci când bobocii de gâscă sau de rață ies din ou, se vor atașa de primul lucru pe care-l văd. În mod normal, acela va fi mama lor, dar Lorenz a reușit să facă păsările să se atașeze de el sau chiar de obiecte inanimate, cum ar fi niște bocanci sau un trenuleț electric. Aceste păsări se întovărășeau cu orice se afla în fața lor în perioada critică care urma apariției lor pe lume. Lorenz a devenit părintele lor și, de îndată ce se atașau de el, legătura nu mai putea fi destrămată. Spre marea surpriză a lui Lorenz, odată ce au crescut, gâștele și rățuștele curtau și încercau să se împreuneze cu oamenii, inclusiv cu Lorenz, mai degrabă decât cu alte gâște și rațe.

Desigur, niciun bărbat nu vrea să creadă că este atras de o tipă sexi în magazinul alimentar pentru că-i reamintește de mama lui. Ar fi moartea pasiunii. Dar forțele care-i atrag pe bărbați și pe femei unii către ceilalți pot fi un amestec complex și fascinant de natură și educație, și nu face nicicând rău să-ți menții ochii deschiși, la fel și mintea, când descoperi că ești atras irezistibil de cineva. Și de asemenea nu este absolut deloc rău să faci asta înainte ca voi doi să începeți să aveți orgasme împreună.

Că ați trecut de momentul acela sau nu, este important să faci o pauză și să-ți pui câteva întrebări fundamentale

înainte de a duce relația mai departe. În felul acesta poți descoperi care este adevăratul ei profil sufletesc.

Adevăratul ei profil

Fii atent cum își tratează iubita ta animăluțele, prietenii și familia și vei avea o bună idee despre felul cum te va trata dacă veți avea o legătură durabilă. Fă un pas înapoi și încearcă s-o observi cât de obiectiv poți. Este blândă? Este respectuoasă?
Este răbdătoare? Arată compasiune, este atentă cu cei din jur sau este preocupată doar de ea? A-i afla adevăratul profil înseamnă să-i cunoști inima și mintea, la fel ca și trupul. Ai încredere în ea? Te simți confortabil când interacționezi cu ea? Râdeți mult și bine când sunteți împreună? Îi înțelegi glumele? Îți înțelege glumele? Dacă n-o știi suficient de bine pentru a putea răspunde la aceste întrebări sau dacă n-o înțelegi suficient de bine, relația voastră poate deveni pe viitor complicată, foarte complicată.

SUFLETUL. Încearcă să vezi dacă este bună la suflet sau dacă se plânge tot timpul de prietenii și familia ei. Dacă se întâmplă ceva rău, dă vina pe alții? Își asumă vreo responsabilitate pentru comunicarea defectuoasă cu prietenii și familia? Este corectă în celelalte relații sau minte și-și găsește scuze? Este loială? Ține secretele care i-au fost încredințate sau o auzi bârfind imediat ce o prietenă sau o rudă i s-a destăinuit? Ține minte, oamenii nu-și schimbă cu adevărat caracterul de bază și dacă nu prețuiește încrederea și loialitatea în relația cu cei mai apropiați de ea, n-o va prețui nici în raport cu tine. Are o minte lipsită de prejudecăți sau este intolerantă? Este conștiincioasă (își ține promisiunile și face ce a promis)? Este o persoană agreabilă sau îi provoacă pe ceilalți și declanșează conflicte și neînțelegeri? Este „nevrotică"?

Termenul tehnic de „nevrotică” se referă, de fapt, la două stiluri cognitive posibile: 1. toate lucrurile i se par negative, iar când se confruntă cu orice nouă situație se așteaptă să se încheie dezastruos și/sau 2. analizează la nesfârșit fiecare incident neplăcut, oricât de mic ar fi.

MINTEA. Concordă vorbele ei cu faptele? Face tot ce spune că urmează să facă? Are încredere în tine sau este suspicioasă? Spune că are încredere în tine, dar îți verifică telefonul și te descoase pe unde ai umblat? Îți acceptă prietenii sau le găsește

cusururi fiecăruia dintre ei? Îți trimite mesaje în mod repetat fără să aștepte răspuns? Presupunând că nu te ții de crailâcuri ca să-i îndreptățești bănuielile, toate acestea sunt avertismente importante. Fii atent!

CORPUL. Există între voi chimie și atracție? Poate fi distractiv să aveți o dezbatere intelectuală pe cinste și să vă tachinați subțire, dar dacă între voi nu este nicio atracție, este improbabil să pocniți din degete și să aveți, ca prin magie, două sute de dezbateri intelectuale. Treaba cu înflăcărarea erotică (limerence), despre care vorbeam mai sus, este că e foarte selectivă. Nu toată lumea va declanșa în tine cascada de hormoni ai plăcerii și nu le vei băga pe toate fetele pe care le întâlnești în ceața hormonală. Dacă asta nu se întâmplă la începutul unei relații, nu se va întâmpla nici mai târziu. Economisește-ți timpul și energia — biologia este puternică și nu poate fi manipulată. Poți s-o falsifici o vreme. Partenera ta o poate falsifica o vreme. Dar vei ști când la mijloc e atracție și când nu. Prietenia sexuală te poate face să treci de nopțile de singurătate, dar nu te vor satisface nici pe tine, nici pe ea dacă nu sunteți atrași la nebunie unul de celălalt. O relație intensă este un amestec de suflet, minte și corp și numai un Zero se mulțumește cu mai puțin.

Acestea sunt câteva dintre întrebările pe care trebuie să ți le pui câtă vreme creierul tău nu este inundat de oxitocină. Există câteva tipuri de personalitate — și de tulburări de personalitate — care îți pot provoca extrem de multă durere în viață. Știi expresia „ Nu-ți băga... în malaxor". Punctele de suspensie fac un rebus din viața ta romantică. Poți pune în locul lor orice membru care se potrivește situației. Am

văzut cândva o listă de sfaturi pentru o viață fericită. Pe primul loc era: „Alege-ți cu atenție partenerul. Relația ta va produce 90% din plăcerile sau nefericirile din viața ta.” Nu e nicio exagerare. Stai de pază toată ziua și ferește-te de următoarele personaje.

DOMNIȚA CU PROBLEME. spune despre ea că este 0 victimă? Vorbește la nesfârșit despre relațiile negative din viața ei? Despre prietenele care au trădat-o? Despre foștii iubiți care au înșelat-o sau i-au trădat așteptările într-un fel sau altul? Tinde să-i împartă pe oameni în două categorii, Cei buni și Cei răi? Fii atent! Ai putea fi la început Singurul tip cu adevărat bun și Salvatorul ei, dar te poți alătura mai târziu listei de Tipi răi. Insistă asupra suferințelor fizice, a traumelor personale sau a nenorocirilor din familie? E adevărat, în timpul întâlnirilor când ajungeți să vă cunoașteți mai bine unul pe celălalt, vă veți împărtăși istorii personale și cele mai intime dintre acestea includ desigur și amănunte dureroase. Dar problema e dacă ea se identifică cu aceste traume? Dă semne că savurează rolul de victimă sau vorbește despre ce a învățat din greșelile, supărările și traumele trecutului? Este o mare diferență între aceste două atitudini. Dacă simte că toți cunoscuții au abandonat-o, atunci tu ai putea fi următorul de pe listă.

PRINȚESA. Își imaginează că este mai presus de oricine? Îi desconsideră pe ceilalți — chelneri, colegi, străini — și acționează de parcă aceștia ar avea o clasă, un statut sau o valoare inferioară? Dacă da, atunci s-ar putea să fii în prezența unei prințese. Prințesele spun rareori „mulțumesc” când le deschizi ușa sau le ții scaunul. Ele plutesc într-un nor de pretenții și deseori îți cer să cheltuiești

bani cu toptanul ca să le arăți că-ți pasă de ele. O prințesă va avea deseori așteptări fanteziste de la tine. Poți fi prințișorul ei, la început, însă în cele din urmă te vei descoperi printre ceilalți supuși de rând. Este lipsită de empatie și de cea mai mică urmă de politețe și e dispusă să-i trântească pe toți la pământ doar să se simtă ea bine.
Am văzut cândva o caricatură în New Yorker cu o Prințesă care îi spunea supărată unui chelner: „Nici nu știi cine cred eu că sunt!" LUPTĂTOREA. Vorbește mereu despre succesul ei? Începe mereu prin a vorbi despre cuceririle și realizările ei și e rareori interesată de tine? Încearcă să te domine pe tine sau pe cei din jur? Luptătoarea este, evident, competitivă și pare mai mereu ofensată de ceva. Va flirta cu alții pentru a te face gelos ca să știi cât ești de norocos că ești cu ea. Acest tip se bucură de greșelile altora. Îi controlează pe ceilalți și, de asemenea, pe sine însăși. Ar putea fi perfecționistă. Este un tip de femeie care ar putea avea obiceiuri gastronomice foarte restrictive și care ar putea avea mari dificultăți în a simți bucurie și plăcere. Nu este nicio distracție să stai lângă o Luptătoare.

REGINA DRAMEI. Par s-o urmeze peste tot drama și haosul? A devenit viața un șir de probleme, una după alta, iar ea ar vrea să i le rezolvi tu pe toate? Este fiecare zi o nouă criză? Acuma, sigur că toată lumea vrea un partener, nu un proiect, însă unii bărbați ajung să fie prinși de vârtejul acesta haotic din jurul Reginei dramei. Ea rămâne în pană de benzină sau blocată în fața ușii de la intrare și are o groază de dramolete cu foștii iubiți și cu prietenele. Ar putea avea, de asemenea, probleme cu drogurile sau cu alcoolul. Bea mai mult de două-trei păhărele pe seară? Are pupilele

prea dilatate sau prea înguste, semne ale unui potențial uz de droguri? Refuză să mănânce? Se poate distra și altfel decât petrecând și bând? Cu o Regină a dramei ai mult de lucru și, în fond, nu ai de ce să faci pe meșterul bun la toate. Ești gata s-o accepți așa cum e fără să schimbi nimic?

Această listă de personaje nu este desigur un studiu exhaustiv al tipurilor de femei pe care să le eviți când te întrebi dacă este mai mult decât o escapadă, ci mai degrabă un set de indicații de direcție. Sunt câteva trăsături care indică o tulburare de personalitate de mai mare amploare și poate fi o graniță fragilă între Fata cu probleme și diagnosticul de tulburare de personalitate borderline*, sau între Prințesă și diagnosticul clinic de tulburare de personalitate narcisistă sau între Regina dramei și grave probleme de dependență de alcool sau droguri.

Cea mai importantă întrebare pe care trebuie să ți-o pui despre femeia cu care vrei să te întâlnești sau vrei să ai o relație este: Cum te face să te simți când ești cu ea? Te simți în largul tău când o vezi și râzi cu ea, e ceva care te face să te simți de parcă ai fi ajuns, în fine, acasă? Te simți fericit și plin de energie? Ești în stare să flecărești cu ea neîntrerupt, comunicați bine? Împărtășiți aceleași valori? Vrei să știi totul despre ea și să o duci să-ți întâlnească prietenii și familia? Te face să te simți bine în pielea ta? Scoate la iveală Eroul din tine?

Dacă mintea, corpul și sufletul tău se potrivesc cu ale ei atunci sunt mari șanse ca ea să fie ceva mai mult decât o simplă aventură.

Tulburare de personalitate instabilă emoțional, presupune o relație instabilă cu persoanele din jur, predispoziția către automutilare, deprimare. Subiectul se pune deseori în situații periculoase cu predispoziții suicidare. (n. trad.)



* Oxitocina îți poate întuneca judecata și-ți poate reduce reacția la frică. Este vorba despre hormonul liant secretat în timpul orgasmului și din dragoste pentru celălalt. lată de ce sintagma iubire platonică este un oximoron.

* Înflăcărarea erotică (limerence) este primul nivel de atracție sau de iubire în timpul căruia te gândești obsesiv la cealaltă persoană, nu poți dormi, te simți extrem de excitat și îmbătat de dragoste. Cascada hormonală care-ți inundă corpul în timpul înflăcărării erotice te poate face să ignori semnalele de avertisment Ia începutul unei potențiale relații amoroase.

* Poti fi atras de cineva datorită hormonilor tăi sau a influențelor din primele 1 8 luni de viață. întreabă-te ce te poate atrage Ia o anumită femeie și fii vigilent cu motivele tale conștiente sau nu.

* O femeie este mai mult decât o aventură dacă simti că se creează între voi o conexiune la nivelul corpului, minții și sufletului.

* Dacă nu există de Ia bun început conexiune fizică și nici atracție reciprocă, nici nu va fi vreodată.

ESTI UN ZERO DACA...

x Ignori semnalele de avertisment și neglijezi stegulețele roșii într-o potențială relație.

x Accepți fără rezerve o Domniță cu probleme, o Prințesă, o Luptătoare sau o Regină a dramei.

x Închegi o relație doar pe baza atracției fizice.

x Lași o femeie să te facă să te simți rău sau tolerezi un comportament necioplit sau dificil.

x Crezi că poți„s-o faci bine".



Să faci dragoste cu o femeie

Capitolul 7

IMAGINEA E TOTUL

înțelegând cum își apreciază femeia corpul

Să nu vă fie rușine, femeilor... Sunteți porțile corpului și tot voi sunteți porțile sufletului.

WALT WHITMAN

Nu mi-a spus nimeni că sunt drăguță când eram o fetiță. Ar trebui să li se spună tuturor fetițelor că sunt drăguțe, chiar dacă nu sunt.

MARILYN MONROE

ÎȚI PUTEM OFERI detaliile anatomice ale corpului feminin. Îți putem face o diagramă a lui pentru a-ți spune pe ce butoane să apeși și ce terminații nervoase să declanșezi. Îți vom oferi acest ghid în capitolul următor însă, înainte să străbatem peisajul senzual și sexual al corpului feminin, trebuie să explorăm formele femeii cu ajutorul unor lentile ușor diferite. Pentru a înțelege cum stă treaba cu adevărat cu corpul unei femei, trebuie să înțelegi, în primul rând, relația pe care o are femeia cu propriul corp. Iar adevărul este că această relație este cu mult mai complexă decât ar putea-o explica o diagramă anatomică.

Bărbații adoră corpul femeii. Este moale. Este neted. Are curbe nesfârșite pe care să le străbată mâinile tale în sus și în jos. Să fim cinstiți: bărbații tânjesc după corpul femeii și nu obosesc

niciodată uitându-se la corpul unei femei. Iar când acel corp aparține femeii cu care-ți împarți viața, îi spui cât poți de des cât de mult îți place trupul ei.

Iar dacă n-o faci, ar trebui.

Un Erou îi dă de înțeles unei femei cu vorbe simple și puține cât de minunat îi vine acea rochie colorată sau cât de frumos i se vede umărul în acea lumină. Eroii îi vor spune unei femei ce frumos este chipul ei în lumina lunii și ce extraordinar este surâsul ei. Primul lucru pe care-l spune un Erou unei femei dimineața este cât de extraordinar arată când se ocupă de copil sau ce drăguță este, cu somnul încă aninat de pleoape și cu obrajii nemachiați. Un Erou îi spune unei femei cât de extraordinar se simte făcând dragoste cu ea și îi arată tot timpul cât de mult îi iubește fiecare părticică a corpului.

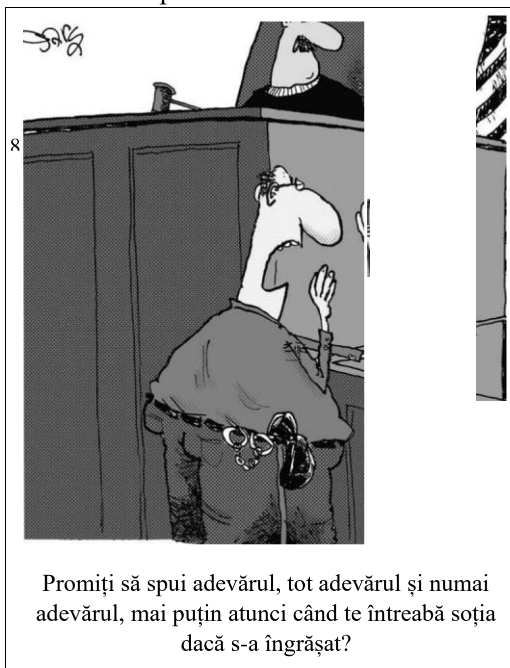
Bărbații speră ca momentele în care-i laudă parcă de la sine corpul să aibă ecou. Ei speră ca aceste vorbe și reacția mai presus de cuvinte pe care o au când o văd vor străbate toate straturile acelea de neîncredere pe care i le-a impus societatea. Ei speră ca modul în care îi ating și prețuiesc fiecare curbă va avea ecou. Ei speră să șteargă toate acele comentarii nedrepte și obraznice pe care le-au făcut alții despre corpul ei, la fel și pe cele pe care ea însăși le-a făcut despre sine când, într-o zi proastă, s-a privit în oglindă.

Nu pare a fi o încercare ușoară.

Femeile văd zilnic între 400 și 600 de reclame și o reclamă din unsprezece este un mesaj direct despre cum se presupune că ar trebui să arate frumusețea ideală feminină. Până la șaizeci de ani, va vedea circa șase milioane de asemenea mesaje care-i spun cum ar trebui să arate o femeie. Și ce crezi? Îi este practic imposibil să se ridice la aceste standarde de frumusețe nerealiste și manipulate

digital. În ultimele două decenii, multe dintre aceste imagini idealizate ale femeilor au fost modificate și falsificate digital încât au devenit și mai nerealiste și de neatins. Nici chiar modelele nu mai arată deloc în realitate ca în fotografiile lor. Multe studii au demonstrat impactul negativ pe care-l are acest torent de imagini asupra corpului idealizat al femeii. Rezultatul este că pentru multe femei relația cu imaginea din oglindă este dureroasă.

Umoristul Dave Barry spune că singurul răspuns potrivit dacă o femeie te întreabă „Arăt grasă în rochia asta?" este să cazi la podea și să simulezi un atac de inimă. Desigur, toți bărbații au auzit această întrebare, dar nu poți simula mereu atacuri de inimă. Răspunsul potrivit la întrebarea acesta — răspunsul unui Erou la această întrebare — este: „Ești frumoasă indiferent ce porți!" Asta e. Nu există alt răspuns. Niciodată. Ar trebui să se dea



Promiți să spui adevărul, tot adevărul și numai adevărul, mai puțin atunci când te întreabă soția dacă s-a îngrășat?

o lege, pentru că oricum se plătesc amenzi și se face închisoare dacă răspunsul nu sună chiar așa. Crede-ne pe cuvânt.

Multe femei au aflat de la vârste fragede că atractivitatea lor fizică este un bun inestimabil și că este cel mai natural mod de a le face plăcere celorlalți și de a fi iubită. O femeie nu simte că e despărțită de corpul ei și de aceea se va evalua deseori în raport cu corpul ei. Frumusețea pentru femei este o strategie de supraviețuire. Ele sunt supuse unei presiuni constante să fie frumoase și să compare ce vede în oglindă cu ce-i spune societatea că înseamnă frumusețea. Femeile și bărbații au fost, deopotrivă, spălați pe creier de imaginea standard a frumuseții după cum este definită de societate în general și impusă de industriile de modă și divertisment. Îi poți spune că este frumoasă toată ziua, însă dacă o femeie simte că trupul ei se îndepărtează de la imaginea standard a frumuseții atunci va începe să simtă că trupul ei este urât. Dacă simte că trupul ei este urât, nu se va simți bine în propria-i piele. Dacă nu se simte bine în propria piele, îi va fi greu să se bucure de corpul ei sau să te bucuri tu de acesta. Este un cerc vicios.

Iar problema este că o femeie nu simte că-și poate „construi” frumusețea cum își poate întări puterea fizică, energia, cunoașterea, abilitățile sau înțelepciunea. Nu simte că-și poate construi atractivitatea în felul în care își îmbunătățește CV-ul profesional. De fapt, presa îi spune că frumusețea ei se va ofili pe măsură ce îmbătrânește. Bărbații sunt evaluați după curaj, succes, performanță și capacitatea de a fi eficient în domeniul sau ocupația lor. Femeile nu sunt judecate doar conform acestor calități, ci și deopotrivă după

cum arată și se îmbracă. În vreme ce bărbații au în mare măsură o uniformă pentru succes — costum, cravată, pantofi, o tunsoare bună dacă într-adevăr te străduiești — femeile sunt evaluate după milioane de amănunte.



Ce semnal transmite dacă poartă pantaloni, în loc de fustă? Sunt culorile astea prea puternice? Se potrivesc bijuteriile cu această activitatea și, dacă da, cât de scumpe par? Nu cumva felul în care s-a machiat transmite un mesaj greșit? Cât de elegantă este coafura? Și nu din vanitate, femeile se pregătesc o veșnicie să iasă pe ușă, ci pentru că li se amintește mereu că oamenii o vor trata în funcție de felul în care arată.

Nu e drept sau corect, dar cu așa ceva trebuie să se confrunte femeile.

Și ca bărbat, ai putea crede că e amuzant să comentezi pe marginea gogoșii pe care o mănâncă sau pe seama grosimii coapselor ei — dar nu e deloc. Un moment nefast pe cântar o poate dărâma emoțional. Sunt motive foarte bune și profunde pentru ca relația pe care o are cu propriul corp să fie fragilă. Și poți înțelege că, dacă se simte urâtă, îi este greu să accepte că-i apreciezi corpul.

Desigur, nu poți îndrepta toate acele lucruri negative pe care le-a auzit sau le-a simțit de-a lungul vieții. Nu poți lupta de unul singur împotriva unui standard imposibil de frumusețe impus la nivelul întregii societăți — nici chiar cel mai erou dintre bărbați n-o poate face — dar o poți ajuta să se simtă frumoasă în oglinda ochilor tăi.

Ea se va simți frumoasă dacă vei avea ochi doar pentru ea când îi ești alături. Se va simți frumoasă dacă-i arăți că este frumoasă, iubindu-i fiecare părticică a corpului cu ochii, mâinile și buzele tale.

Să fim cinstiți, femeile consideră că bărbații le măsoară și le compară în același fel în care se măsoară și se compară ele înseși. Treaba ta este să te asiguri că, îmbrăcată sau dezbrăcată, știe cât de atractivă și frumoasă este pentru tine. După cum am spus la începutul acestei cărți, bărbații pot face sau desface orice relație și, de asemenea, pot face și desface și relația pe care o are femeia cu propriul ei corp. Nu poți controla industria modei, dar poți încerca să-ți dai seama cum tu și femeia cu care-ți împarți viața sunteți spălați pe creier și poți începe să-ți vezi partenera cu ochii îndrăgostiți ai unui artist, apreciindu-i calitățile unice și rotunjimile corpului. În ciuda a ceea ce se spune pe Madison

Avenue, a fi slab nu e totul. Bărbații vor ca femeile să fie sănătoase, să aibă forme, să fie, ei bine, femei.

Doctorul în psihologie Joni Johnston, psihiatru și apreciat autor, scrie că după ce ciuma bubonică a măturat o treime din populația Europei*, idealul de frumusețe al femeii era să arate însărcinată. Chiar și o femeie singură era încurajată să arate

Produsă de bacteria yersinia pestis, numită și Moartea neagră, una dintre cele mai devastatoare pandemii din istorie, care a ucis până la 200 de milioane de oameni de-a lungul Drumului Mătăsii. În Europa a atins apogeul către mijlocul secolului al XIV-Iea. (n. red.)

„fertilă". Trebuie doar să ne uităm la marile picturi de la cele ale Renașterii până la Epoca victoriană pentru a vedea că idealul feminin erau femeile cu rotunjimi generoase, voluptuoase, oricum mai rotunde decât idealul de astăzi. Aceasta a fost falsificarea originală a imaginii femeii, dar în loc să creeze o femeie extrem de slabă și emaciată, acei pictori renascentiști au transpus pe pânză femei viguroase ca simbol pentru senzualitate și sexualitate. Idealul femeii slabe a apărut în anii 1920, când lupta femeilor pentru emancipare a crescut în intensitate, iar ele au început să respingă imaginile tradiționale ale feminității. De atunci, acest ideal a căpătat propria sa viață și le-a făcut pe multe tinere să sufere de tot felul de tulburări de nutriție. De asemenea, când o societate este bine hrănită, faptul de a fi slabă dovedește autocontrol sau o abstinență eterică, parcă plină de cucernicie. Astfel că a fi slabă a devenit șic în anii 1920 când revoluția industrială exploda și clasa de mijloc era bine hrănită și în creștere. [1]

Când John era tânăr asistent la Universitatea Indiana, a vrut să participe la un workshop de vară organizat de Institutul Kinsey. L-au acceptat să participe fără taxă dacă era de acord să conducă sesiunile unui grup format din șase bărbați și șase femei. Mai toți erau terapeuți sexuali. Discuțiile din cadrul grupului au fost stimulate de un experiment inițial propus de Institutul Kinsey. Fiecare persoană trebuia să descrie ce simte pentru corpul său și apoi fiecare dintre ei trebuia să aleagă o anumită parte a corpului și să le spună celor din grup ce crede despre ea.

John credea că era un grup relativ ușor de coordonat, dar privind la cei doisprezece participanți și-a dat seama că era un grup extrem de atrăgător. Femeile erau de-a dreptul frumoase, iar bărbații — foarte frumoși și ei. Aparent, terapeuții sexuali sunt o categorie umană atrăgătoare. John s-a gândit că experimentul va eșua, de vreme ce toți oamenii aceștia atrăgători vor spune: „Ia te uită la mine ce sexy sunt, ce bine arăt! Vrei să aleg o părticică din corpul meu? Ei bine, îmi iubesc în întregime corpul. E ceva să nu merite?”

S-a dovedit însă că John greșea — greșea foarte, foarte tare. Cu toții, femei și bărbați, își urau corpul. După cum spunea o femeie: „Nu-mi place corpul meu. Sunt prea grasă. Uite sânii mei. Pe ei îi urăsc cel mai mult. Sunt prea mici și prea ofiliți.” Bărbații gândeau cam la fel. Se pare că nici bărbații nu sunt indiferenți la corpul lor și pot avea și ei o relație dureroasă cu acesta.

Ca bărbat, se prea poate să nu fii obsedat de mărimea posteriorului tău, dar toți bărbații sunt obsedați de mărimea insuficientă a altor organe. Bernie Zilbergeld este terapeut sexual și conferențiar și a scris bestsellerul The New Male Sexuality. El ne-a spus că una dintre planșele medicale din cartea sa a avut un impact extraordinar asupra celor mai

mulți bărbați. Este schița mai multor penisuri în erecție. Erau extrem de diferite și în aceeași măsură acceptabile, ceea ce i-a uimit pe cei mai mulți bărbați. Ei își evaluaseră propriile erecții și le considerau nepotrivite. Este alarmant că într-o proporție covârșitoare clienții pentru medicamente precum Viagra sunt bărbați tineri și sănătoși, nu bătrâni cu disfuncții erectile. Gândește-te puțin la preocuparea pe care o au cei mai mulți bărbați pentru mărimea, forma și gradul de satisfacție pe care-l produc penisurile lor și imaginează-ți că te-ai simți la fel de nesigur față de fiecare părticică a corpului tău. Înțelegi așadar într-o oarecare măsură cum se simt tot timpul cele mai multe femei în raport cu corpul lor.

Mai mult chiar. Pentru bărbați, femeile erau odinioară ca niște proprietăți — cu cât păreau mai frumoase și fertile, cu atât mai mulți bani se plăteau pentru ele ca dotă. Femeile aveau grijă numai de gospodărie și multe dintre ele nici nu știau să scrie sau să citească, astfel că se identificau întru totul cu felul în care arătau și se îmbrăcau. Lucrurile au stat așa trei mii de ani, iar interesul femeilor pentru felul în care arată provine din străfundul făpturii lor. Ele se compară cu alte fete din secunda în care devin conștiente de genul lor. Și aproape mereu se consideră pline de defecte. Sunt permanent conștiente că felul în care arată este crucial.

Cea mai mare parte din rolul de mare îndrăgostit, de cel mai important om din viața ei este s-o faci să simtă aprecierea ta iubitoare pentru corpul ei în pat și în afara lui. După cum am mai spus: dacă nu se simte bine în pielea ei, nu-i va fi confortabil nici să-l împartă cu tine. Să-ți spunem un secret: dorința unei femei este dependentă de sentimentul ei că este dezirabilă. Poți fi cel mai atrăgător zeu olimpic,

dacă ea nu se simte confortabil cu corpul ei, nu se va simți cu mult mai bine pe parcursul jocurilor tale erotice. Actul sexual începe cu mult înainte de a ajunge în pat — activitatea sexuală începe cu vorbele tale, cu zâmbetul și privirea ta. Cu alte cuvinte, cel mai important organ sexual al femeii este mintea ei. Fă-o să simtă cât ești de atras de ea, ce pasiune îți stârnește, cât îi ești de fidel și vei fi iubitul vieții ei înainte să miști un deget, să îți strecori limba în gura ei sau să faci prima mișcare din șolduri.

Acum, fiindcă știi cât de importante sunt mintea și sufletul ei, putem vorbi despre ce trebuie să faci cu această țară a minunilor care este corpul ei.



* O femeie este supusă zilnic tirului a sute de reclame care-i spun cum ar trebui să arate corpul ei. Rareori femeile se ridică la nivelul standardelor ideale de frumusețe pe care le promovează industria modei sau cea a divertismentului. Fă-o să afle că este frumoasă exact așa cum este.

* Relația unei femei cu corpul ei este fragilă, și chiar o„glumă” sau un comentariu de prost gust despre cât de grasă sau atrăgătoare este sau ce dimensiuni are poate să taie adânc. Eroii nu ironizează niciodată corpul unei femei.

* Bărbații nu pot anula presiunea constantă exercitată de societate care o forțează să fie slabă și frumoasă, dar bărbații pot face orice femeie să se simtă frumoasă.

* Fă-i complimente. Arată-i că o adori și o vrei așa cum este.

* Dacă o femeie are o părere proastă despre corpul ei sau crede că nu o găsești atrăgătoare, nu se va simți bine cu tine din punct de vedere sexual.

ESTI UN ZERO DACA...

x Critici corpul unei femei.
x Te uiți după alte femei când ești cu ea sau comentezi cum arată altă femeie.
x Îi sugerezi să înceapă o dietă sau să facă gimnastică.
x Îi spui că, de fapt, o anumită rochie o face să arate grasă. Singurul răspuns corect este: „Ești frumoasă indiferent ce pui pe tine.” x Nu reușești s-o faci să se simtă dorită, adorată sau frumoasă. x O compari cu alte femei sau cu fostele tale iubite.
x O tratezi mai degrabă ca pe un obiect sexual decât ca pe o persoană reală.

Capitolul 8

TRUPUL El ESTE O TARA A MINUNILOR

0 lecție de anatomie

îmi place corpul meu când este cu corpul tău.
este un lucru cu totul nou.

mușchi mai buni nervi mai mulți.

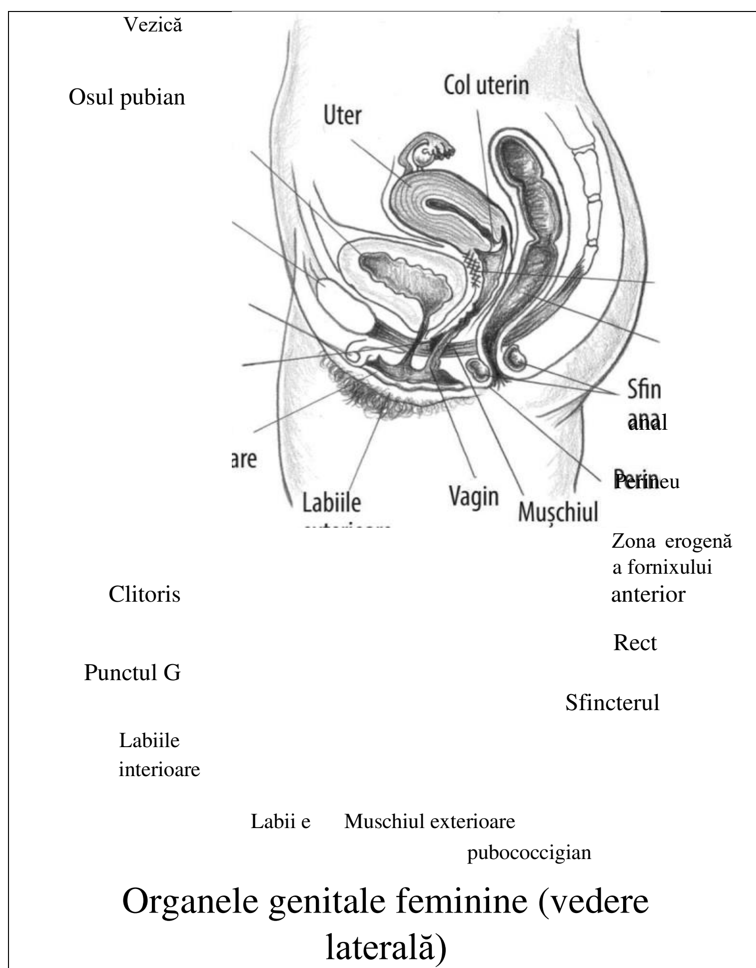
E.E. CUMMINGS

PASIUNEA ÎNCEPE ÎN MINTE. Când 0 femeie are 0 pasiune pentru munca ei, pentru familie sau pentru tine — corpul ei prinde viață, emoțiile ei se intensifică și e capabilă să simtă un incredibil val de plăcere și uimitoare experiențe senzuale. Dar această imensă capacitate extatică începe întotdeauna în sufletul și mintea ei. Acestea sunt cele mai puternice zone erogene ale ei.

Pentru a cunoaște cu adevărat corpul unei femei trebuie să-i cunoști mai întâi mintea și sufletul. Tocmai de aceea am început această carte învățându-te să te armonizezi. O femeie trebuie să simtă că este conectată cu tine pentru a simți dorința. Trebuie să se simtă sigură din punct de vedere emoțional și fizic cu tine, înainte să se simtă complet sigură din punct de vedere sexual. Ea poate mima dorința. Ba chiar și orgasmul îl poate mima. Dar dacă ești în armonie cu ea, atunci vei ști când nu are o legătură reală — cu tine sau cu

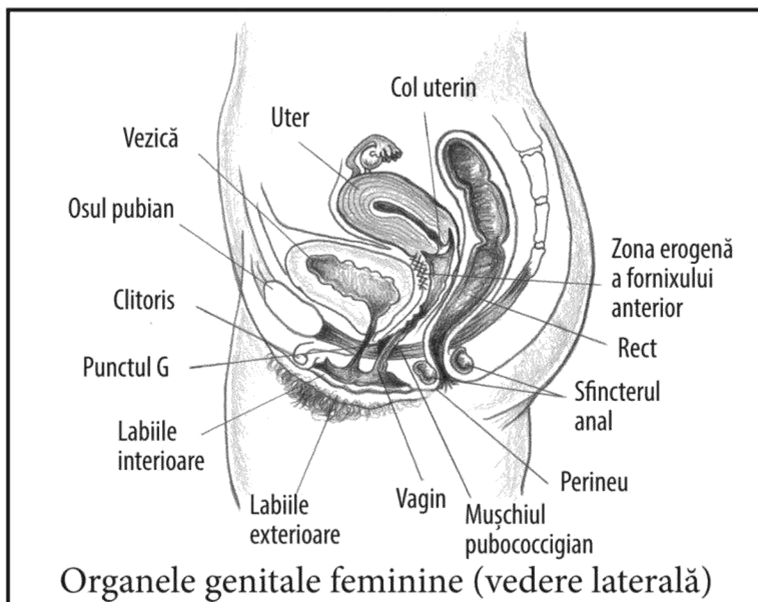
corpul ei. Poți ști câte-n lună și în stele despre acele terminații nervoase care îi pot provoca plăceri nebunești, dar dacă nu știi să-i înflăcărezi mintea sau să te conectezi sufletește cu ea, terminațiile acelea nervoase nu vor ajuta la nimic. Nu o vor aprinde. Nu vor scoate nici cea mai mică scânteie. Nimic. Nada. Niente.

Jobul tău nu este doar să-i cunoști corpul și să știi ce-i produce plăcere, dar și să știi s-o ajuți să se simtă conectată și suficient de sigură să se lase în voia plăcerii. Vrei ca ea să-ți poată spune ce-i place și ce nu sau ce o satisface și ce o face doar să dea impresia că o satisface. Circulă un mit că dacă o femeie nu atinge orgasmul, bărbatul nu este un amant priceput sau bun. Că a eșuat. Cu siguranță este un mit, pentru că, în cele din urmă, o femeie este responsabilă de propria ei plăcere sexuală. După cum spunea odată mama lui Doug: „În viață, fiecare este



Organele genitale feminine (vedere laterală)

răspunzător pentru propriul orgasm.” (Cuvinte înțelepte de la o femeie înțeleaptă). Cu toate acestea, tu ai sarcina s-o ajuți să ajungă acolo și s-o faci să înțeleagă cum colaborează mintea și corpul unei femei atunci când e vorba de făcut dragoste.

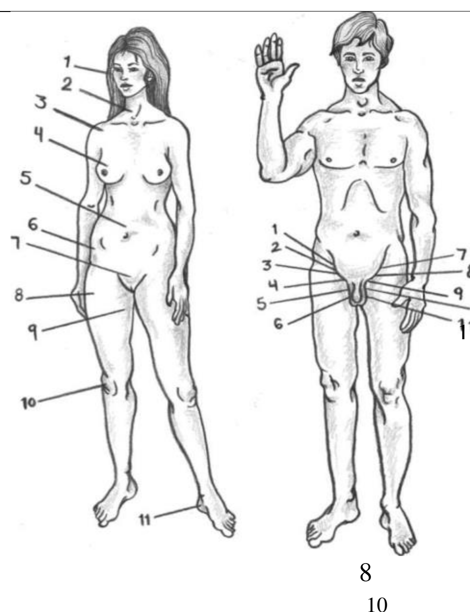


Organele genitale feminine (vedere laterală)

Pentru că trebuie să-ți spunem că nu sunt la fel ca ale tale. De asemenea, nu sunt ca acelea pe care le poți vedea în filme, la televizor sau pe canalele pentru adulți. Dar vom ajunge la „cum" în capitolul următor. Deocamdată, te vom ghida prin minunile corpului feminin și vom explora elementele de bază ale anatomiei femeii.

Nu-i vorbă, mulți am făcut la școală cândva ore de educație sexuală, dar ar putea să te surprindă să afli că cei mai mulți bărbați în toată firea nu pot numi corect părțile aparatului reproducător feminin dacă le pui o planșă anatomică în față. BuzzFed, un popular site de media, le-a cerut cititorilor bărbați să scrie denumirile anatomice pe diagramele folosite la orele de educație sexuală din învățământul preuniversitar. Rezultatele au fost hilare și îngrozitoare. [1] Nu e suprinzător că mulți bărbați sunt analfabeți când vine vorba despre corpul femeii; însă este surprinzător că s-a dovedit în cazul chestionarului lansat de site-ul BuzzFeed că și multor femei pare să le trebuiască un curs de reciclare în domeniu. Așa că, înainte de a face o călătorie în jurul corpului femeii și înainte de a revizui câteva dintre noțiunile pe care se prea poate să fi uitat că le-ai învățat la orele de educație sexuală (și câteva lucruri pe care nu le-ai învățat niciodată la aceste cursuri), trebuie să ne punem perfect de acord asupra unui punct important: nu există nicio parte a sistemului reproductiv denumit „labia menorah."

Dacă prima diagramă este prea științifică pentru tine, următoarea îți prezintă diferențele de bază dintre anatomia și zonele



Zonele erogene femeie versus bărbat

erogene ale femeilor și bărbaților. Consultă diagrama care ți se pare mai potrivită.

S-a considerat mereu că trupul și organele sexuale ale femeii sunt misterioase. Organele sexuale ale bărbatului sunt în exterior, să le vadă toată lumea, însă ale femeii sunt în mare măsură interne și mulți bărbați s-au întrebat mult

timp unde sunt localizate cu exactitate acele organe, în speciale acelea cumva misterioase — punctul G, clitorisul, punctul A și zona denumită acum de specialiști punctul U. Imaginează-ți experții localizând un „punct” nou la bărbați. Din nefericire, punctele bărbatului nu se schimbă niciodată — un alt motiv pentru care anatomia unei femei este atât de derutantă. Corpul ei este, fără îndoială, o țară a minunilor, așa că hai să facem un tur al punctelor fierbinți din anatomia unei femei și să rezolvăm misterul.

Mons Veneris. Ar putea suna ca numele unui oraș european elegant însă este o denumire latinească însemnând „Muntele lui Venus.” Știm, încă sună șmecherește. Îi spunem „muntele” pe scurt, și este zona plată situată la capătul osului pubian al femeii. În starea sa naturală, este acoperit cu păr, însă tendința este să fie aranjat (gândește-te la epilarea inghinală totală sau braziliană), poate fi așadar fără păr, poate avea un smoc sau poate fi tuns după orice model ales de o femeie. Brazilienii par să aibă un impact cultural uriaș asupra fotbalului și muntelui.

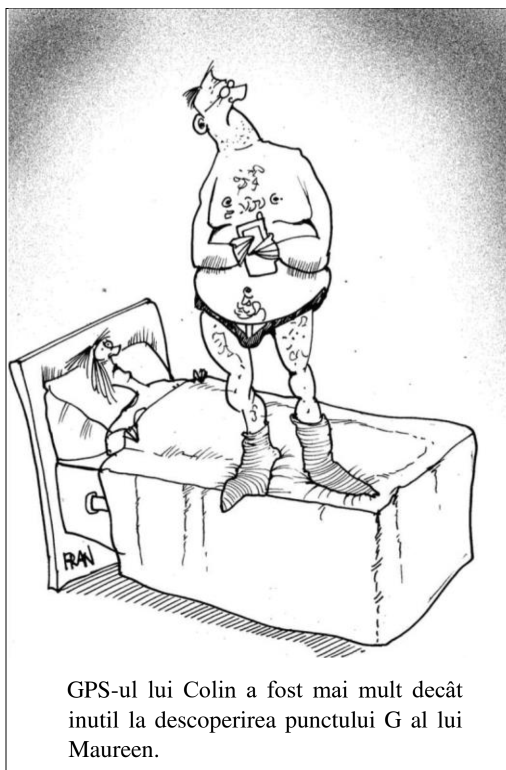
Labia. Un alt cuvânt latinesc provenind de la labium, adică labie, buză. Când muntele coboară în josul osului pubian, el se desprinde în două rânduri de labii — labia majora (buzele exterioare) și labia minora (labiile interioare). Labia majora sunt labiile exterioare mai mari care sunt acoperite de obicei cu păr. Labia minora sunt labiile interne mai mici și fără păr și pot varia din punctul de vedere al culorii de la roz la cafeniu, în funcție de tenta pe care o are pielea femeii. Când femeia este excitată, labia minora și majora se pot mări, ajungând de câteva ori mai mari față de dimensiunile lor originale. Gândește-te la

femeile care-și fac operații pentru a-și mări buzele feței, cam așa se măresc și labiile însă de data asta natural, fără injecții cu colagen. Labiile acelea mărite sunt o frumusețe naturală pentru că înseamnă că este excitată și lubrifiată și chiar așa îți dorești să fie.

Clitorisul. Dacă urci pe labia minora înapoi către locul unde acestea întâlnesc muntele, vei descoperi clitorisul sau locul unde ar trebui să fie. A descoperi clitorisul poate fi un fel de „V-ați ascunselea". Clitorisul poate fi mic, ascuns și poate semăna cam cu tot ce se găsește în acea regiune anatomică. În locul unde se unesc labiile interioare, acestea formează o glugă care protejează clitorisul. De ce are nevoie clitorisul de protecție? Nu este ceva de genul „program de protecție a martorilor împotriva mafioților care le vor gâtul", ci motivul pentru care clitorisul trebuie cumva acoperit este mult mai delicat. Acesta este plin de terminații nervoase și este extrem de sensibil. De fapt, clitorisul are la fel de multe terminații nervoase ca și glandul penisului tău și este cu mult mai mic. De aceea stimularea clitorisului este cea mai sigură cale prin care poate fi provocat orgasmul femeii. Îți vom spune exact cum să te ocupi de pachetul ăsta de nervi în capitolul următor, însă pentru moment este la fel de important să știi că se află acolo și cum îl poți găsi. Atunci când vine vorba despre clitoris, este o mare deosebire între un Erou și un Zero. Un Erou poate descoperi clitorisul și nu-i e frică să ceară ajutor dacă se pierde. Un Zero nu ar ști unde este clitorisul nici dacă acesta l-ar pălmui. Și e atât de trist. Crede-ne pe cuvânt când îți spunem că este un domeniu unde cu siguranță nu trebuie să fii considerat un Zero. Bărbatul pe care și-l doresc

toate femeile are o relație sănătoasă și plină de respect față de clitoris.

Vaginul. Aici se încurcă unii. Poate că ți-ai imaginat că până acum am descris vaginul, dar să știi că nu ești singurul tip confuz! Tehnic, pentru a ajunge la vagin trebuie să mergi la sud de clitoris, să treci de uretră și să faci o întoarcere bruscă la intrarea în vagin. Vaginul este uimitor — pereții săi se sprijină unul de altul și sunt formați din multe falduri care-i permit să se extindă și să se contracte pe măsura unui deget sau a unui penis sau a capului unui copil. Am spus că e uimitor? Când vaginul se odihnește (când nu este excitat și lenevește) partea din față are o lungime de circa 6 cm, iar cea din spate are o lungime de circa 7,5 cm. Când nu se odihnește, ci este excitat și gata de lucru, prima treime se strânge și devine mai mică



GPS-ul lui Colin a fost mai mult decât inutil la descoperirea punctului G al lui Maureen.

în vreme ce restul se mărește. Sunt multe frontiere de explorat între pereții vaginali.

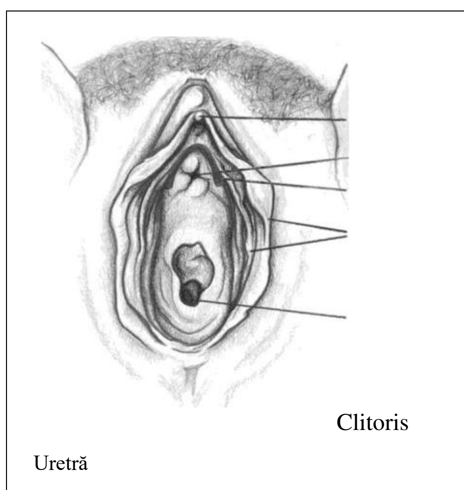
Punctul G. În afara clitorisului, acesta este alt loc misterios despre care bărbații își pun o grămadă de întrebări și se străduiesc din răsputeri să-l găsească. Este real acest loc magic care poate înnebuni o femeie? Este posibil ca unele femei să-l aibă și altele nu? Este un subiect controversat între cercetătorii problemelor sexuale încă de când doctorul Ernst Grâfenberg l-a descris în paginile revistelor medicale în 1950.

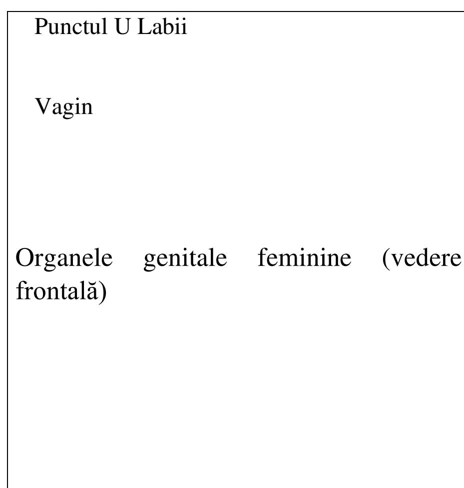
E posibil să crezi că inițiala G vine de la gangster sau de la Gorgonă, dar a fost, de fapt, numit după doctorul Grâfenberg în onoarea „descoperirii” sale. (Deși a spune că doctorul

Grâfenberg este cel care a descoperit punctul G este ca atunci când spunem că America a fost descoperită de Columb. Este clar că amândouă au existat și înainte și erau familiare nativilor înainte să apară cineva care să pretindă că le-a descoperit.) Să trecem peste asta: punctul G este localizat la aproximativ două degete de la intrarea în vagin, sub osul pubian. Țesutul acelui punct este încrețit, iar când femeia este excitată, se mărește ajungând de vreo 2,5 cm.

Punctul A și punctul U. Dacă punctul G are statutul de star pentru vagin, punctele A și U sunt niște personaje mai puțin cunoscute, reprezentând anturajul punctului G. Punctul A mai este numit și zona erogenă a fornixului anterior (AFE) și a fost descoperit de o doctoriță din Malaysia, Chua Chee Ann. Acest loc este situat la circa 10 cm în vagin, între vezică și colul uterin. Dacă nu ai degete de extraterestru e destul de greu de ajuns acolo.

Punctul U este un petec mic de țesut foarte sensibil care se află deasupra deschiderii către uretră și de-a lungul pereților





Organele genitale feminine (vedere frontală)

acesteia. Se află sub clitoris și are forma unui U răsturnat (de aici și numele).

Indiferent cu ce literă botezați aceste „puncte", reprezintă o lume extrem de agreabilă atunci când o vizitați și o explorați. Nu toate femeile sunt conștiente de aceste puncte, iar unele nici nu le-au simțit în timpul sexului. Și chiar dacă o femeie nu știe de zona erogenă a fornixului anterior, va simți plăceri nebune când îi vei atinge, îi vei mângâia și-i vei dezmierda aceste zone după cum îi va plăcea. Îți vom spune mai multe în capitolul care urmează despre modul în care poți folosi diverse părți ale anatomiei tale pentru a-i atinge corpul, dar să nu uiți că ceea ce-i place unei femei s-ar putea să nu-i placă alteia.

Îți putem spune care sunt cele mai atrăgătoare puncte de vizitat atunci când faci turul corpului unei femei, dar modul în care veți experimenta tu și ea aceste puncte fierbinți va fi extrem de diferit. Corpul unei femei, excitația, plăcerea, orgasmul și experiențele prin care trece când face dragoste

sunt subtile și complexe. Ele presupun mult mai mult decât anatomia ei sexuală. Țara minunilor, care este forma femeii, reprezintă doar o mică parte din ceea ce o excită și îi produce plăcere.

Poți descoperi pe corpul partenerei tale propriile-i zone erotice pe măsură ce-i produci plăcere și îi explorezi peisajul sexual. Cheia este să te armonizezi cu ea și să renunți la așteptările referitoare la ceea ce ar trebui să simtă. Pur și simplu desfată-te cu spectacolul de sunet și lumină pe care-l oferă.

Cele 99 de procente

Pentru a-i face plăcere cu adevărat, trebuie să explorezi restul corpului — de la cap la călcâie. Dacă îți imaginezi că zonele

erogene ale unei femei se limitează la organele ei genitale, ar fi bine să te gândești mai bine. Ea se excită când îi mângâi părul sau îi săruți buzele, gâtul, sânii, urechile, umerii, coapsele, palma sau ceafa. Pielea ei este sensibilă imediat ce-o atingi, indiferent cât de blând o mângâi. Pentru a face dragoste cu adevărat cu o femeie trebuie să-i iubești tot corpul cu mintea, ochii, cuvintele, inima și atingerea ta. Un Erou în dormitor știe că plăcerea lui provine din a ei. Acesta este marele secret. Fă-ți timp să descoperi ce e bun pentru ea și-i face plăcere și plăcerea ta va crește exponențial.

Celălalt mare secret este că în anatomia femeii nu există niciun cotlon al corpului ei care să nu fie o zonă erogenă, dacă o atingi cum trebuie. În capitolul următor îți vom

spune cum să faci dragoste nebunească cu fiecare centimetru pătrat din corpul ei.



* Mintea este cea mai erogenă zonă a unei femei. Aceasta trebuie să se simtă în siguranță fizic și emoțional și să se conecteze cu tine pentru a se simți excitată și a simți plăcerea.

* Anatomia sexuală a unei femei este complexă. Trebuie să afli ce-i face bine și s-o ajuți să-ți arate cum s-o faci să simtă plăcerea.

* Găsește clitorisul, iar dacă nu poți, cere îndrumări.

* O femeie are diferite puncte - punctul G, punctul A, punctul U - extrem de stimulatoare pentru ea dacă le atingi și le mângâi cum trebuie. Investighează aceste puncte care-i dau o senzație de bine, dar nu o forța să simtă plăcere într-un anumit punct. Fiecare femeie este diferită.

* Zonele erogene ale femeii nu se limitează la organele ei genitale (este valabil și pentru bărbați). Nu există zonă a corpului ei care să nu fie sursa unei plăceri extreme dacă o mângâi cum trebuie. Pielea, gâtul, urechile, buzele, umerii, sânii, spatele și coapsele unei femei pot fi cu toate erogene. * Plăcerea ei îți va crește și ție plăcerea.

ESTI UN ZERO DACA...

x Nu o faci să se simtă sigură din punct de vedere sexual, făcând-o să se simtă în siguranță fizic și emoțional.

x Îi ignori mintea, buzele, gâtul, umerii, sânii, coapsele sau orice altă zonă a corpului care-i poate produce plăcere.

x N-o mângâi încet și delicat.

x Nu găsești clitorisul și nu ceri ajutor.

x Consideri că zonele erogene ale unei femei sunt situate de la mijloc în jos.

x Continui să ignori clitorisul, chiar și după ce ai citit lista aceasta.

Capitolul 9

CEL MAI IUBIT DINTRE PAMÂNTENI

Abecedarul unei iubiri înflăcărate

> Adevăratul iubit este bărbatul care te poate emoționa printr-un sărut pe frunte sau zâmbind în timp ce se uită în ochii tăi sau doar privind în gol.
>
> MARILYN MONROE

PENTRU A FI CU ADEVĂRAT Eroul unei femei, trebuie să fii erou și în dormitor și în afara lui. Dar e o șmecherie la mijloc: după cum am spus mai sus, fiecare femeie este diferită. Când vine vorba de făcut dragoste, unora le place ca lucrurile să decurgă lent și delicat. Altora le place repede și dur. Și celor mai multe femei le place s-o facă mereu altfel, în funcție de momentul zilei, de ciclu sau de vârstă. Unora nu le va fi greu să-ți spună ce le excită, altele, în schimb, te vor lăsa pe tine să bănuiești ce le face să respire greu și să tremure în extaz. Dacă ai îndoieli, am vrea să te gândești la porcul spinos.

Când John era profesor asistent la Universitatea Indiana, renumiții cercetători în probleme sexuale Masters și Johnson publicaseră inovatorul lor studiu asupra reacției sexuale umane. Era 1972 și, crescut în anii 1950, John nu obișnuia să vorbească de-a dreptul despre sex. După publicarea studiului semnat de

Masters și Johnson, multe cupluri veneau la clinică cerând ajutor pentru problemele lor sexuale. John a încercat din greu să adopte un ton profesional, dar de fiecare dată când trebuia să spună „penis” sau „vagin” se bâlbâia și nu se auzea decât o bâiguială greu de înțeles: „pppenis". „Vvvvagin.” Inutil să spunem, aceste cuvinte nu erau rostite la cină în adolescența lui.

Din fericire, Universitatea Indiana era sediul celebrului Institut Kinsey pentru cercetarea sexului, genului și reproducerii. Paul Gebhard, unul dintre cercetătorii care lucrau cu Kinsey, semnând împreună faimosul studiu Sexual Behavior of the American Female (Comportamentul sexual al femelei americane), avea un seminar despre sexualitate foarte potrivit pentru John și „bâlbâiala” sa.

În timpul seminarului, John a trebuit să se uite la filme în care practic făceau sex toate ființele din regatul animal. A văzut elefanți făcând-o. A văzut câini, cai, cămile, șoareci, girafe și zebre făcând ceea ce trebuie pentru a-și asigura supraviețuirea ca specie. A fost extrem de atent la lei, tigri și urși — o, Doamne! Multe dintre aceste acte erau extraordinar de rapide. Niciunul dintre animale nu părea să se distreze prea mult și niciun act de împreunare nu părea prea romantic.

Până la porcul spinos.

Acuma, cu siguranță îți imaginezi cât de dureros poate fi pentru doi porci spinoși să se împreuneze. Sunt acoperiți cu țepi extrem de ascuțiți. Porcul spinos mascul trăiește o foarte interesantă dilemă (cu care probabil că te-ai putea simți solidar). El vrea să facă sex repede de îndată ce este interesat, dar dacă se suie pe femela porc spinos prea devreme și țepii ei sunt ridicați, se va răni serios. Așa că tot

ceea ce face este să stea răsturnat în fața femelei și să-și sprijine labele pe obrajii ei.

Apoi îi mângâie fața încet și blând, mereu și mereu. Ea își închide ochii. Răbdător, el continuă s-o mângâie. După o vreme el se duce în spatele femelei și verifică dacă țepii ei mai sunt ridicați. Dacă da, se întoarce în fața ei și continuă s-o mângâie pe față cât de mult este necesar. Atunci când țepii se culcă pe spinare înseamnă că ea este gata de ceva dragoste porcească și relația se consumă fără răni, în stilul porcilor spinoși.

Porcul spinos mascul este un Erou.

Pentru a fi și tu un Erou în dormitor, trebuie să copiezi mișcările porcului spinos mascul. Mângâi-o până este gata, dacă nu vrei ca vreunul dintre voi să fie rănit.

Inițiază sexul

Conform studiului, mai mult de 70% dintre bărbați și femei au afirmat că folosesc strategii indirecte pentru a spune că vor să facă sex. Îl mângâie, îl strâng în brațe pe celălalt, îl sărută. În Laboratorul iubirii, am descoperit că oamenii încearcă să câștige afecțiune și romantism pe căi care să le salveze reputația. Ceea ce înseamnă că în perioada de început a relației, partenerii vor încerca marea cu degetul pentru a vedea dacă este sigur să meargă înainte și dacă gesturile lor îndrăznețe nu vor fi respinse. Pe măsură ce legătura se maturizează, iar oamenii se simt mai confortabil vorbind despre sex, tentativele de a face sex vor deveni mai directe.

Așadar, cât sex fac oamenii în realitate? Se pare că e un lucru stabilit că un bărbat se gândește la sex mai des decât o femeie.

Cincizeci și cinci de bărbați dintr-o sută (față de 19% dintre femei) se gândesc la sex în fiecare zi sau de câteva ori pe zi. Cercetând viața sexuală a cuplurilor am descoperit că, în mod ideal, bărbații vor să facă sex de patru-cinci ori pe săptămână, în vreme ce femeile vor o dată sau de două ori. Bărbații au fantezii sexuale mult mai explicite, iar femeile mult mai romanțioase. Băieții se masturbează mai mult decât fetele și această tendință se continuă la maturitate. Bărbații sunt, în general, mai receptivi la sex decât femeile. În concluzie, bărbaților le trebuie mai puține condiții preliminare pentru a face sex decât femeilor.

Acuma pe bune, câți bărbați au o listă cu condiții înainte să fie gata de sex?

Se oferă cineva?

Diferența dintre bărbați și femei este deseori definită astfel: femeile au nevoie să se simtă conectate emoțional pentru a face sex, în vreme ce bărbații trebuie să facă sex pentru a se simți conectați emoțional. Dar credem că afirmația că bărbații au nevoie de mult mai puține condiții preliminare decât femeile se potrivește mai bine informațiilor de care dispunem. Explică, pe de-o parte, de ce cuplurile de bărbați homosexuali fac mai mult sex decât orice tip de cuplu — două persoane cu puține pretenții. De asemenea, explică, pe de altă parte, de ce lesbienele fac mai puțin sex decât oricare cuplu: două persoane cu cele mai multe condiții preliminare.

Condițiile preliminare pe care le au femeile nu sunt legate mereu de intimitatea emoțională. Uneori acestea se leagă de oboseală, sau de neatenție, sau de faptul că nu se simt bine, sau de multe alte motive. Este destul de clar că,

în ciuda tuturor acestor factori complicați, bărbații sunt dispuși, de obicei, să treacă peste ei și să facă sex orice ar fi. Dorința sexuală a femeilor este un barometru. Dacă nu este fericită, sau odihnită, sau sănătoasă, sau nu se simte susținută și iubită, nu va fi capabilă să simtă prea multă dorință sexuală.

TRAUMA SI ABUZUL SEXUAL

Dacă o femeie a fost abuzată sexual, cel mai important lucru este s-o faci să-și dea seama că tu ești diferit de persoana care a abuzat-o în trecut. Femeile care au trecut prin abuzuri sexuale se vor retrage adesea la sfârșitul actului sexual sau după ce vei avea un orgasm și se vor face covrig, disperate. De asemenea, o supraviețuitoare a abuzurilor sexuale va tresări când îi atingi anumite zone ale corpului, pentru că declanșezi amintiri ale traumelor din trecut. Mângâie o femeie care a fost cândva abuzată doar atâta cât îi face plăcere. De îndată ce simte durere, este insensibilă ori absentă încetează să mai atingi zonele pe care le mângâiai. Poate că, din neatenție, atingi părți din corpul ei care au fost abuzate și când sunt din nou atinse amintirea abuzurilor revine în memorie cu intensitate. Numim toate acestea vulnerabilități rezistente. Ti-e de ajutor să vorbești cu partenera ta despre părțile corpului pe care nu dorește să i le atingi și trebuie să respecți cu sfințenie granițele trasate. în felul acesta, ea va ști că nu dorești altceva decât s-o iubești și s-o respecți, nu s-o folosești sau s-o abuzezi. Ajut-o să identifice ce fel de mângâiere îi face plăcere. Fă-o să înțeleagă că ești prezent și întreab-o dacă ar vrea să vorbească despre problemele ei. Multe femei abuzate se simt ca niște bunuri expirate și se tem că le vei respinge. Spune-i că ești la dispoziția ei indiferent ce-și dorește de la tine și fă-o să-ți arate cum dorește s-o mângâi și cum să faci dragoste cu ea. Femeile care au fost abuzate își doresc să se vindece și să-și recapete libidoul. Pentru aceasta trebuie să ai răbdare și să comunici cu ea.

Sunt la mijloc și factori hormonali care reduc dorința femeilor atunci când alăptează (felul naturii de a le face loc copiilor) și în timpul sau după menopauză. Multe femei continuă să se bucure de sex și după menopauză (câtă vreme sunt lubrifiate suficient fie natural, fie aplicând estrogen pe locul respectiv.) Oricum, deși se bucură de sex, multe femei nu și-l doresc cu atâta pasiune ca înainte de menopauză. Deși e dificil, este important să nu faceți din asta o chestiune personală. Nu înseamnă că nu mai este atrasă de tine deloc, pur și simplu se schimbă ceva în mixtura ei hormonală și s-ar putea să fie nevoie de ceva mai multă putere de convingere înainte de a o face să accepte. De obicei, va fi fericită că a făcut-o, căci vestea cea bună este că, de regulă, nu se înregistrează o diminuare a plăcerii sexuale odată cu menopauza. Bolile cronice și multe medicamente (inclusiv pastilele contraceptive) pot afecta și ele apetitul sexual al femeii. Depresiile, stările de anxietate și experiențele de abuz sexual din trecut pot afecta, de asemenea, dorința sexuală a unei femei.

Trebuie să spunem că generalizăm atunci când spunem că femeile au mai multe condiții preliminare pentru a face sex decât au bărbații și că dorința multor femei scade odată cu menopauza. Nu este valabil, desigur, pentru toate femeile, femei cu vârste diferite putând avea un libido puternic. Noi am avut de-a face cu multe cupluri în care femeia avea o dorință sexuală mai mare decât a bărbatului. Pentru bărbați, asta poate fi minunat, obositor și chiar periculos.

Interesant, femeile acceptă să facă sex cam la fel de mult ca bărbații. Psihologii Sandra Byers și Larry Heinlein au efectuat un

studiu pe 22 de bărbați și 55 de femei cărora li s-a cerut să țină evidența episoadelor sexuale. Studiul a scos în evidență faptul că bărbații au inițiat și s-au gândit să inițieze un act sexual mult mai des decât femeile, iar partenerii necăsătoriți l-au inițiat mai des decât cei căsătoriți. Oricum, nu a fost nicio diferență între bărbați și femei în ceea ce privește reacțiile la inițierea unui act sexual. Atât bărbații, cât și femeile au reacționat pozitiv la inițierea actului sau la tentativele de a face sex aproximativ 75% din timp. Cele mai multe inițieri au fost nonverbale, începând cu conectarea emoțională a celor doi, cu o atmosferă romantică, apoi cu gesturi afectuoase, săruturi, mângâieri și, dacă semnalele erau pozitive, cu mângâieri erotice. Concluzia acestui studiu este: cere-i unei femei să facă sex. Ai 75% șanse ca ea să-ți spună da, presupunând că totul merge cum trebuie — este odihnită, se conectează cu tine, este relaxată și se simte în siguranță.[1]

Mult mai important, n-o lua personal dacă te refuză. Cei care sunt niște Zero se supără sau devin agresivi atunci când sunt refuzați. Eroii spune ceva de genul: „Scumpo, ești atât de frumoasă în seara asta! Poate o vom face altă dată când te vei simți mai odihnită.” Sau chiar mai bine: „Mulțumesc că mi-ai spus că nu ai chef de sex. Ce ți-ar plăcea să faci? Vrei să ne plimbăm sau să facem popcorn și să ne uităm la un film sau să vorbim pur și simplu, sau poate vrei să ne îmbrățișăm?” Crezi că tipii ăștia sunt mult mai norocoși ca alții? Poți să pariezi pe orice că da.

Sexul în manieră personală

Toți bărbații doresc să facă dragoste sălbatică și pasionantă și să fie cel mai bun amant pe care l-a avut femeia vieții lor. Dar ideea de bază este că o femeie are nevoie să se simtă aproape și conectată pentru a face sex nebun cu tine. Vorbim despre o partidă de sex nemaipomenită, nu despre una mediocră. Orice pereche poate să-și conecteze părți ale corpului, să se răsucească în toate felurile și să se împerecheze. Rezultatul final va fi la fel de banal și de excitant după cum și sună. Acest tip de sex este lipsit de personalitate, de legătură și te face să te simți în final gol și nesatisfăcut. Desigur, există o satisfacție fizică, dar ca s-o spunem pe-a dreaptă, acest tip de sex impersonal nu diferă prea mult de masturbare. De fapt, este chiar mai rău. După ce te masturbezi, nu trebuie să treci prin îngrozitoarea corvoadă de a-ți lua rămas bun de la tine. Vrem să-ți spunem cum să faci sex într-o manieră personală, de neuitat și uneori chiar extatic.

Sexul impersonal și ocazional este în mare măsură o formă de masturbare reciprocă. Nu e rău, doar că nu este extraordinar. Nu ne-am propus să condamnăm sau să judecăm sexul impersonal. Ne dăm seama că unii bărbați vor cât mai mult sex, indiferent de calitate. Dar este ca diferența dintre pizza pe care o iei pentru că este ieftină și ți-o aduce în jumătate de oră și pizza pentru gurmanzi care este preparată în mai mult timp, dar este atât de bună încât merită așteptarea și efortul. Da, toată pizza este bună, însă vei ști care e cea care merită atunci când o vei gusta.

Dr. Meredith Chivers, cercetător, a descoperit fenomenul pe care acum îl denumim „efectul discordant". Această discordanță este diferența dintre organele genitale inundate cu sânge (o stare pur fiziologică) și dorința sexuală reală (o stare mai mult psihologică/comportamentală). S-ar putea să te surprindă să afli că bărbații, ale căror organe genitale sunt inundate de sânge, resimt dorința în doar 50% dintre cazuri. Pentru femei, raportul este și mai mic, de 10%. Asta înseamnă, atât în cazul femeilor cât și în cel al bărbaților, că rareori suprasaturarea cu sânge a organelor genitale înseamnă că se întâmplă ceva relevant sexual. Interesul nu presupune dorința — în special, la femei.

Secretul transformării interesului fiziologic în dorință reală sexuală este să conectezi mintea, sufletul și organele genitale.
Cu alte cuvinte, nu e doar în legătură cu ce faci, ci și cu modul în care o faci. Este valabil pentru o aventură de-o noapte, dar și pentru noaptea nunții. Ți-ai dori să fii felul acela de pizza din care ea dorește să mănânce tot timpul, nu o pizza răsuflată, cu gust de carton.

PORNOGRAFIA NU ESTE SEX

Ca să devii un iubit extraordinar trebuie să uiți tot ce ai văzut pe site-urile porno. Nu e ușor să renunți cu totul la acest tezaur din memorie. Cu cât vezi mai multă pornografie, cu atât îți dorești ca sexul să arate ca pornografia. Problema este că pornografia a fost creată în întregime în jurul fanteziei bărbatului și a experienței lui de masturbare. Nu are nimic de-a face cu ceea ce-și doresc femeile în realitate. Dacă faci dragoste ca un star porno, slabe speranțe că-ți vei satisface partenera.

Dacă suntem de părere că nu ar mai trebui să te uiți vreodată la vreun film porno? Nicidecum. Vrem pur și simplu să te avertizăm că-ți poate afecta creierul și chiar erecția. Abuzul și dependența de pornografie pot perturba

viața sexuală și satisfacerea partenerului tău. Vom enumera, în cele ce urmează, cinci semne că ai o problemă și că ar trebui să cauți ajutor.

1. Devii antisocial.
2. Faci din uitatul la filme porno un secret.
3. Pierzi simțul timpului când te uiți la materiale pornografice.
4. Pornografia interferează cu viața ta sexuală.
5. Începi să crezi că sexul ar trebui să fie ca pornografia.

Ideea principală este că trebuie să înțelegi că sexul și pornografia sunt aproape la fel de diferite ca masturbația și actul sexual.

Dar care este diferența dintre pornografie și sex?

În pornografie, femeile sunt umede și gata de sex în permanență. Este actorie, nu realitate. În sexul real, femeile au nevoie, de obicei, să fie curtate, să le fie făcute plăcerile, să fie ațâțate și excitate.

În pornografie, femeile idolatrizează penisul bărbaților. În realitate, celor mai multe femei nu le place penisul, dacă nu le place de bărbatul atașat acestuia.

În pornografie, actul sexual înseamnă izbituri cât mai energice și rapide. În sexul real, ritmul actului sexual este în funcție de starea de spirit, de moment. Depinde, de asemenea, de cât de mult te-a excitat excitația ei.

În pornografie, femeile au (false) orgasme unul după altul și sunt cu totul satisfăcute de actul sexual. În sexul real, doar una din trei femei are orgasm în timpul unui simplu act sexual.

Fă dragoste cu artă și știință

A face dragoste cu o femeie este, în aceeași măsură, o artă, dar și o știință, așa că aidoma unui mare artist, trebuie să ai ceva inspirație ca să te pui pe treabă. Nu uita că, în medie,

unei femei îi trebuie să ajungă la orgasm când se masturbează cam zece minute, adică — mare surpriză — cam cât îi trebuie unui bărbat să ajungă la orgasm atunci când se masturbează. Cu alte cuvinte, nu e ca și cum femeile ar avea nevoie de un preludiu nesfârșit, iar bărbații, nu. Femeile nu aprind lumânări, nu ascultă muzică romantică și nu le trebuie mult timp ca să atingă extazul când se masturbează. Dacă te pricepi cât de cât, îți poți mulțumi partenera relativ ușor, dacă simte dorința. Nu orice întâlnire sexuală este o cină cu patru feluri de mâncare. Gândește-te la sugestiile care urmează ca la un bufet din care poți alege ceea ce vrei (și felurile pe care vrei să i le servești ei) într-o anumită seară.

Cel mai important lucru pe care trebuie să-l ai în minte este că trebuie să fie amuzant și plăcut pentru amândoi. Nu e loc de stres și anxietate — inclusiv anxietatea legată de modul în care te descurci. Nu trebuie să-ți faci probleme dacă ea este suficient de excitată sau dacă erecția ta este suficient de puternică. Mereu e ceva amuzant de făcut, că este umedă sau nu, sau că ai penisul erect sau nu. Cel mai bun lucru pe care-l poți face pentru amândoi este să fii satisfăcut și să-ți satisfaci și partenera. Dacă te vei distra, se va distra și ea. Dacă ea se va distra, te vei distra și tu. Unul dintre cele mai bune lucruri legate de sex este că ce este bun pentru ea este bun și pentru tine și ce e bun pentru tine e bun pentru ea.

O minte care pulsează

O femeie poate fi cucerită de modul în care arată un om, dar poate fi și mai atrasă de modul în care vorbește, acționează, o tratează, o atinge. Dacă bărbații sunt adepții pornografiei, femeile sunt de partea eroticii. Sexul pentru femei este o poveste. Amintește-ți că scrii o istorie în mintea ei despre ea, despre tine și despre modul în care pasiunea voastră prinde aripi. Gustare la pachet: gândește-te la sex ca la ceva care începe cu felul în care o ții de mână, o săruți sau chiar cum deschizi ușa pentru ea. Cu mult înainte să ajungeți în pat, poți să intensifici așteptarea. Poți să-i trimiți SMS-uri, să-i faci sugestii, să flirtezi cu ea și să creezi un sentiment al posibilității și inevitabilității.

Chiar și cuplurile pe termen lung trebuie să ia aminte să întețească focul înainte de a se întâlni în pat peste noapte.

Cum se face că funcționează stratagema asta? Este dopamina. Este cea mai importantă substanță neurochimică a sistemului de recompensă din creierul tău, este ceea ce o face pe partenera ta (sau pe tine) să caute recompense. Dopamina îți dă sentimentul că este pe punctul să se petreacă ceva nemaipomenit. Anticiparea răsplății este modul în care trăiești momentul și nu există o mai mare răsplată, vorbind din punct de vedere evoluționist, decât să aștepți să faci un sex nebun. Este dorința înflăcărată. Cu cât este mai excitată, cu atât este mai mare niveIul dopaminei, și cu cât este mai mare nivelul dopaminei, cu atât tânjește mai mult după ceva, în acest caz după tine. De aceea anticiparea este atât de importantă. Creează dorința de a te juca de-a ascunselea în creier. Gândește-te cât de amuzant

era în copilărie să te joci de-a v-ați ascunselea. Nu-ți dăm de înțeles că ar trebui să joci jocuri copilărești — trebuie doar s-o faci pe partenera ta să-ți aștepte cu nerăbdare SMS-ul, sau atingerea, sau sărutul. Inovațiile ridică și ele nivelul dopaminei, deci, cu cât faci ca lucrurile să fie interesante și eviți să apeși butoanele cunoscute, cu atât mai bine. Dopamina are legătură cu dorința și cu poftele, iar tu vrei ca ea să te vrea.

Sufletul ei cel voluptuos

Cheia pentru un act sexual în manieră personală, plăcut, ba chiar extatic sunt ochii. Când două persoane se uită una în ochii celeilalte, declanșează acel „liant social" despre care am mai vorbit. Puține lucruri sunt mai intime decât a privi adânc în ochii celuilalt. Nu e vorba despre holbatul acela ciudat. Vorbim despre privitul pasional și plin de dragoste în ochii unei femei.

O altă cheie a pasiunii este surâsul, fiindcă surâsul este cel mai important gest uman demonstrând intenția. Îți amintești, nu? că spuneam că o femeie trebuie să se simtă în siguranță. Surâsul tău o face să se simtă sigură și îi transmite că intențiile tale sunt bune. Cu toate acestea nu poți falsifica un surâs. Dacă răsucești doar în sus colțurile gurii, vei arăta înfricoșător, pentru că partenerul tău poate face deosebirea între un surâs sincer și unul prefăcut. Un surâs real (numit zâmbet Duchenne, după anatomistul francez care a observat primul diferența) se formează, de fapt, în colțul ochilor și nu în colțul gurii. Singurul mod de a declanșa un surâs autentic în aceste circumstanțe este să te gândești la sentimentele și aprecierea pe care le simți pentru partenera ta. Fie că e vorba despre cea cu care abia ai început să te vezi sau despre cea

pe care o iubești de cincizeci de ani, îți dorești să te uiți la ea cu un sentiment de bucurie și nerăbdare față de ceea ce urmează să faceți împreună. Dacă aceste sentimente nu se declanșează de la sine în tine, poate că ar trebui să te gândești mai bine la ceea ce ești pe punctul să faci. În filmele pornografice nimeni nu privește în ochi pe nimeni, pentru că, de fapt, se masturbează reciproc unii pe alții. Este un mod plăcut de petrecere a timpului, dar nu vor fi cele mai bune momente din viața ei. Și nici din a ta. Odată ce se stabilesc conexiunea și încrederea, ești gata s-o săruți.

Țuguiază-ți buzele

În excelentul film Boyhood, al lui Richard Linklater, Mason, personajul principal, lucrează ca debarasor și ajutor de chelner într-un restaurant și flirtează cu una dintre colegele sale care-i spune că n-o să-l sărute în veci. Atunci când pleacă din bucătărie, ea aruncă peste umăr: „Asta nu înseamnă că nu am să ți-o sug!” Un semn al timpurilor, când felația este chiar mai comună ca sărutul? Posibil, dar adevărul este că un sărut a fost mereu un semn de intimitate adevărată și, din multe puncte de vedere, este mult mai personal decât o felație sau multe alte acte sexuale. În studiul efectuat asupra a 70 000 de oameni de diverse naționalități publicat în cartea The Normal Bar, apărută în 2014, cercetătorii au descoperit că perechile legate prin relații de dragoste profunde se sărută cu pasiune în mod frecvent. Partenerii se ating mai des unul pe celălalt fără conotații erotice, se îmbrățișează mai des, își fac mai des complimente, vorbesc mult mai des, își fac pe neașteptate

cadouri și așa mai departe, mai mult decât cei care nu au relații fericite. Această observație este un nou argument pentru teoria noastră că tot ce faci pozitiv pentru ea este, de fapt, un preludiu.[2]

Ca să ne exprimăm într-o notă științifică, să spunem că sărutul este, de asemenea, o parte centrală din „evaluarea acuplării", conform biologului antropologist Helen Fisher. Oamenii pot evalua adesea cât de bine „se potrivesc unul cu celălalt” atunci când se sărută. Sărutul poate juca, de asemenea, un rol mai degrabă fiziologic, căci saliva pare să conțină testosteron, care poate crește dorința partenerei tale. După cum se pare, bărbaților le place mai mult decât femeilor săruturile mai umede și ar putea avea un motiv. Te-am avertizat să nu fii prea excitat și să nu insiști cu saliva sau cu limba. Obiectivul este să nu-ți scape scuipat din gură, iar varierea săruturilor între cele pasionale cu gura deschisă și ciugulitul aproape insesizabil al buzelor și al colțurilor gurii vor crea sentimentul noutății și o vor face pe iubita ta să nu mai creadă că încerci s-o îneci în salivă.

Buzele și limba ta sunt două dintre cele mai puternice organe sexuale și poți să-i acoperi corpul cu săruturi, să-l lingi și să-l iubești. Așa cum bărbații vor ca trupurile lor să fie acceptate, adorate și chiar idolatrizate, la fel și femeile. Și nu este nimic care să-i spună că o adori mai mult decât să o săruți peste tot și să te bucuri parcurgând fiecare părticică a corpului ei cu buzele.

Să-i săruți gâtul (și ceafa) pare să fie, în mod special, un semn de intimitate, căci ea este vulnerabilă când își dezvelește gâtul pentru tine. După cum am vorbit la capitolul despre seducție, faptul că o femeie își dezvelește gâtul este semn de interes major

și că este timpul să te bucuri de gâtul pe care ea l-a încredințat buzelor tale.

Atingerea ta este electrică

Limba ta nu trebuie să facă singură toată treaba. Ai zece limbuțe (sau zece penisuri, depinde cum le folosești): degetele tale. Atingerea senzuală este deseori ușoară și sugestivă, excitând din plin pielea. Poți, desigur, să experimentezi cu forme diferite de atingere, de la stimularea pielii, la masarea mușchilor.

Când te apropii de sfârcurile unei femei, trebuie s-o faci cu grijă și considerație. Sfârcurile unei femei sunt o zonă puternic erogenă și implică, de asemenea, o sumă de asocieri emoționale pentru partenera ta. Cel mai bine este să te apropii cu tandrețe, înconjurându-i sfârcul, atât pentru a înteți așteptarea, cât și pentru a-i arăta că nu consideri că acesta este un întrerupător de la care să deschizi sau să închizi curentul. De fapt, nu vei apăsa sfârcul, nici n-o vei apuca de sâni scoțând sunete de claxon și nici nu-ți vei înfige capul între sânii ei făcând pe motoreta decât dacă vrei să ajungi pe dușumea singur. Sânii sunt creați pentru a fi prețuiți. Trebuie să începi cu o atingere ușoară și delicată, de parcă ai avea electricitate în buricul degetelor. Cum știu toți cei care au resimțit șocuri de energie statică, există, de fapt, o încărcătură de energie în buricul degetelor. Folosește-te de degetul arătător să-i trezești cu blândețe sânii la viață. Poți de asemenea să-i rulezi sfârcurile între degetul mare și arătător — cu blândețe! Pe măsură ce ea se excită, ar putea să-și dorească să-i strângi sfârcurile mai intens, dar blândețea este mereu cea mai bună abordare. Ea-

ți va împinge degetele în sânii ei, dacă dorește să presezi cu mai mare putere.

Mulți bărbați au o rutină cumva comună: pasul 1, o sărută pe buze; pasul 2, îi ating sânii; pasul 3, îi ating clitorisul (poate) sau vaginul și pasul 4, își introduc penisul. Un iubit cu pricepere și artă nu va urma vreo rutină. Va gândi în afara cutiei (la propriul și la figurat). Amintești-ți cântecelul acela pentru copii „Cap, umeri, genunchi și vârful piciorului". Fii creativ și vezi care zone ale corpului ei, în afara sânilor și organelor genitale o fac să respire mai greu, o fac să tremure și să-și arcuiască spatele și să se preseze de tine. Asta trebuie să cauți. Dorința femeii este un lucru minunat, misterios. Trebuie să te lași excitat de excitația ei, mai degrabă, decât de propria ta excitație. Comunicarea fizică este, în egală măsură, un drum cu sens dublu pe cât este o conversație intimă. Și nu e nimic mai excitant decât o femeie care-și arcuiește pelvisul către al tău, pentru că tot corpul ei își dorește cu patimă atingerea ta.

Privește-o în ochii. Sărut-o pătimaș. Plimbă-ți degetele blând în susul și-n josul corpului ei. Nu te grăbi. Trăiește-i dorința. Ea va simți diferența între un bărbat care vrea s-o iubească și altul care urmează o rutină cu singura dorință de a o pregăti să-i primească atotputernicul penis în ea.

Când ajungi să te gândești la pătrunderea ei, trebuie să mergi înainte cu și mai mare blândețe decât o faci cu sfârcurile. Clitorisul are cea mai mare densitate de terminații nervoase din tot corpul ei sau al tău. Are la fel de multe terminații nervoase ca și capul penisului tău, însă compactate pe o suprafață și mai mică decât în vârful degetului tău mic. Pe scurt, este o încărcătură pirotehnică de

mărimea unei boabe de mazăre, ascunsă într-o încrețitură de piele. Mai bine să te folosești de mult mai moile și delicatele tale buze decât de degetele tale necioplite, cel puțin până se excită și se congestionează.

Sexul oral

Cel mai important instrument al unui bărbat care vrea să o facă pe partenera lui să se simtă bine și să fie satisfăcută este sexul oral. Imaginează-ți-l pe Gandalf fără bastonul lui, pe Harry Potter fără bagheta magică sau pe James Bond fără smoking. Imposibil, nu? Ei bine, așa ai arăta dacă nu ai apela la capacitățile tale orale. Dacă din cine știe ce motiv nu-ți place sexul oral, sfatul nostru este să te străduiești mai mult. Fii bărbat. Dacă mirosul partenerei tale este puternic, vă puteți spăla împreună. Dacă nu-ți place părul ei, ar trebui să se radă în zona pubiană. Dar trebuie să ții minte că nu trebuie să-ți îngropi nasul în părul ei pubian, ci să folosești limba pentru a o linge și a da un șfichi clitorisului. Pe măsură ce devii un specialist în cunilingus, poți să alegi să-i sugi și să-i rulezi clitorisul între buzele tale. Este ceva ce-o va aduce în pragul nebuniei. Oricum, ține-ți dinții departe de clitoris. Aici e de lucru doar pentru limba și buzele tale. Vezi ce-i face plăcere, așa cum ai procedat când explorai zona cu mâinile. Fă dragoste cu ea folosindu-ți gura și buzele și amintește-ți tot timpul că acea presiune ritmică este cea care face, de obicei, ca fluidele ei să o inunde și s-o aducă pe culmile excitației.

Nu neglija restul corpului ei câtă vreme gura ta este ocupată. Mâinile care stau degeaba sunt inutile. Mângâie-o, atinge-i

sânii și sfârcurile, vezi ce-i place și ce-i conduce pasiunea la următorul nivel. Când îi lingi și-i sugi labiile și clitorisul, poți să-i străpungi vaginul cu degetele. Încearcă cu unul sau două degete și cercetează să vezi care sunt locurile din vagin unde atingerea i se pare mai plăcută și o excită mai mult. (Studiază punctele G și A din planșele anatomice de mai sus.) Fiecare femeie este diferită și vor descoperi zone încă nebotezate cu litere din alfabet care o pot face să geamă și să ardă în urma excitației.

Ritmul vieții

Când partenera ta pare să fi atins punctul cel mai intens și nu mai poate rezista nicio clipă, atunci când pare dornică să o pătrunzi, încearcă să-ți freci penisul de clitorisul ei și apoi încet, centimetru cu centimetru, intră cu penisul în ea. Nu te grăbi să o penetrezi în forță. Joacă-te puțin cu ea, retrage-te și vezi cum reacționează. Dacă se împinge în tine sau dacă-și încolăcește picioarele în jurul tău, înseamnă că vrea s-o pătrunzi și mai profund. Adu-ți aminte să crești așteptarea. Joacă-te cu ea. Tenteaz-o. Va înnebuni atunci când, în cele din urmă, o vei pătrunde cu totul.

Nu uita că ritmul actului sexual din filmele pornografice se bazează pe rapiditatea cu care un bărbat își freacă penisul. Este un ritm masturbator. În sexul real, femeilor le place uneori puternic și repede, în special atunci când vă apropiați amândoi de climax, dar cel mai probabil este să ajungi la ritmuri mai puternice și mai profunde după ce recurgi la un ritm mai blând și mai lent, până când partenera ta va fi bine

lubrifiată. Altminteri, penetrarea ar putea s-o usture și s-o rănească.

Găsește un ritm potrivit atât pentru ea cât și pentru tine. Încearcă să alternezi o penetrare superficială cu alta profundă, astfel ca variația de ritm și noutatea stimulării să fie intense. Încearcă să te miști într-o parte și-ntr-alta. Încearcă să-ți rotești șoldurile astfel ca penisul să capete o mișcare de rotație în interiorul ei. Fii atent la reacțiile ei și vezi ce mișcări o fac să fie mai excitată, ce-i intensifică mai mult pasiunea și o face să explodeze. În acest moment, ea și-ar putea dori s-o penetrezi și mai adânc, lăsându-te în voia plăcerii și a bunului plac. Amintește-ți că nu ești doar un observator obiectiv, ar trebui să te focalizezi de asemenea pe propriile-ți senzații și plăcere. Plăcerea ta o va mări pe a ei.

Pozițiile diferite schimbă unghiul și profunzimea penetrării. În funcție de mărimea organelor tale genitale (și ale ei) ai putea să vrei să experimentezi și alte poziții. Cu bărbatul deasupra, în poziția deseori numită „a misionarului", cu cât sunt picioarele femeii ridicate mai sus, cu atât mai adânc o pătrunzi. Dacă femeia se află deasupra, ea poate controla adâncimea și ritmul și-ți lasă mâinile libere să te joci cu sânii și clitorisul ei. Când bărbatul pătrunde în femeie prin spate, penisul poate fi orientat în jos, lovind peretele din față al vaginului și stimulându-i punctul A.

Dă-i o mână de ajutor

Un Erou își dorește ca partenera lui să fie satisfăcută și suntem fericiți să-ți spunem că cei mai mulți bărbați își doresc să fie Eroi. Într-un studiu efectuat asupra a patru mii de bărbați, 80% dintre ei își stabilesc satisfacția sexuală în funcție de capacitatea lor de a le oferi partenerelor unul sau mai multe orgasme. Așa că nu e o surpriză că în filmele porno femeile gem și se contorsionează pline de plăcere în timpul actului sexual, având un orgasm (fals) după altul. În timpul sexului real, numai 25% dintre femei (ba chiar mai puține) pot avea orgasm în urma raportului sexual. Șansa de a avea orgasm în timpul raportului sexual crește enorm dacă îi dai clitorisului ei atenția pe care o vrea, ajutându-te de degetele tale sau ale ei sau de o jucărie sexuală. De asemenea, anumite poziții pot ajuta cu succes la stimularea clitorisului, de pildă dacă femeia este deasupra și-și poate freca clitorisul de osul tău pubian. Este interesant că anatomia ei și, în particular, distanța dintre clitoris și vagin, pot determina dacă poate sau nu să aibă orgasm în timpul raportului sexual, așa că te rugăm, nu-i lua obiceiurile orgasmice în nume personal. Din nefericire, unele femei (între 10 și 15%) nu au avut niciodată orgasm. Dacă o faci să aibă încredere în tine, te conectezi cu ea și îi provoci un orgasm cu mâna (sau cu gura), vei fi cu adevărat Eroul ei. Și ar trebui să ții cont că și femeile care nu au orgasm se pot bucura de sex, așadar să nu fii obsedat „să-i oferi" un orgasm — concentrează-te să te conectezi cu ea și să-i produci plăcere. Încă mai poți fi eroul ei. Asta nu înseamnă că nu se pot bucura de sex, înseamnă pur și simplu că nu

știu cum e să ai orgasm. De vreme ce majoritatea femeilor care au orgasm în timpul raportului sexual au nevoie cel puțin de ceva stimulare a clitorisului, să-ți dăm ceva idei (și sfaturi) cum să ai grijă de clitoris pentru a-i da ce-i trebuie.

Imaginează-ți că vrei să ai un orgasm fără să atingi glandul penisului. Nu te face să te ghemuiești de frustrare? E valabil și pentru femeie și clitorisul ei. De aceea îi este greu unei femei să aibă orgasm în poziția misionarului (cu bărbatul deasupra ei) — pentru că în această poziție clitorisul ei abia dacă este atins, în special, dacă stai ridicat, sprijinindu-te în brațe. După cum am spus în secțiunea de anatomie, clitorisul unei femei se mărește atunci când ea este excitată așa că nu te mulțumi să plonjezi în clitoris. Asta nu te va duce nici pe tine și, mult mai important, nici pe ea nicăieri.

Când ea tânjește și se frământă, arcuindu-se, va fi ușor să-i găsești clitorisul. Folosind degetele, mângâie-l cu mișcări domoale — nici prea repede, nici prea încet. Fii subtil. Îți vei putea da seama ce-i place, căci fiecare femeie este diferită. Experimentează cu diferite modalități de a mângâia diferite zone ale clitorisului. Poți încerca cu viteze, presiuni și mișcări diferite. Dacă dă înapoi, schimbă tipul de mângâiere. Dacă zâmbește sau se contorsionează sunt șanse mari să faci ce trebuie. Ca o notație marginală, asigură-te că unghiile tale nu sunt prea lungi. Să-ți tai unghiile și să-ți faci manichiura poate fi cel mai bărbătesc lucru pe care-l poți face pentru o femeie.

Adu-o la punctul de fierbere

Cum poți ști dacă îi place ceea ce faci? Poți discuta, desigur, despre asta în dimineața următoare, la o ceașcă de cafea, dar în fierbințeala pasiunii nu este timp pentru un chestionar de douăzeci de întrebări. Dacă pasiunea ei a început deja să dea în foc, veți putea naviga pe valurile pasiunii împreună.

Excitarea începe cu respirația și primul semn că partenera ta se încălzește și începe să fiarbă este când respirația ei devine tot mai rapidă și superficială. Dacă nările ei se umflă sau deschide gura, însemnă că e bine ceea ce faci. Dacă îți presează mâna, gura sau penisul cu trupul sau dacă tremură, continuă să faci ceea ce faci. Dacă-și arcuiește spatele și-și mișcă bazinul dintr-o parte într-alta înseamnă că simte o plăcerea nemărginită. Dacă este bine umezită sau dacă-și ridică picioarele și le pune în jurul tău, dorește să intri în ea. Dacă-și strânge coapsele, plăcerea ei devine intensă. Poți găsi anumite expresii faciale care reflectă plăcerea în cele ce urmează. Dacă se mișcă dintr-o parte într-alta, înseamnă că vrea s-o pătrunzi cu putere. Dacă-și arcuiește corpul împingându-se în corpul tău înseamnă că plăcerea ei tinde spre intensitate maximă. Dacă se relaxează, plăcerea îi umple corpul. Dacă secrețiile vaginale îi udă coapsele și fesele înseamnă că este deplin satisfăcută.

Aurora boreală

Nu trebuie ca actul sexual să se încheie atunci când ea are orgasm sau când ai tu orgasm — deși este reflexul natural al bărbaților să vrea să se culce după ce ejaculează. Ea ar putea să dorească să aibă alt orgasm după ce ejaculezi. Poți

continua să-i produci plăcere cu degetele (cele 10 mici penisuri), cu gura sau, dacă ești un bărbat multiorgasmic, cu penisul tău încă erect. Da, e adevărat că bărbații pot învăța să aibă orgasm înainte sau chiar fără să ejaculeze — ceea ce adesea se numește orgasm masculin multiplu. Aceste orgasme multiple au fost studiate în laborator de dr. William Hartman și de colega sa dr. Marilyn Fithian de la Centrul pentru Studii Maritale și Sexuale. Ei au testat 33 de bărbați care puteau avea orgasme multiple — cu alte cuvinte, bărbați care puteau avea două sau mai multe orgasme, penisul lor rămânând erect. Doug și Rachel au scris câteva cărți despre cum pot deveni multiorgasmici un bărbat, o femeie sau un cuplu. În folosul demonstrației noastre, este suficient să spunem că dacă poți avea orgasme multiple poți deveni cel mai bun iubit al ei, mai ales dacă și ea are orgasme multiple. De obicei, perioada medie de recuperare după orgasm este la bărbați de jumătate de oră, deși tinerii de 18 ani pot avea erecție și după un sfert de ceas, în vreme ce bărbații de 70 de ani abia după 20 de ore, ba chiar și mai mult.

Pentru femei, perioada de după actul sexual este sursa unei imense plăceri. Deseori ele vor să fie ținute în brațe, mângâiate, strânse și să continue să se simtă aproape de tine. Un maestru în ale iubirii nu va neglija această perioadă a activității sexuale, chiar dacă nu înseamnă decât câteva minute de conexiune și dezmierdări. Da, vrei probabil să bagi cornul în pernă și să ațipești și e în regulă. Pune-ți brațul în jurul ei. Nu trebuie să faci nimic altceva decât s-o faci să se simtă în siguranță și iubită.

Ține-o în brațe. Ține-o în brațe înainte de sex, în timpul sexului, după sex. Ține-o când vă dați întâlnire. Ține-o când vă căsătoriți. Ține-o când e supărată. Ține-o când e fericită. Ține-o când este speriată. Ține-o când se simte nedemnă s-o ții în brațe și ține-o când este furioasă. Ține-o de fiecare dată când are nevoie să fie ținută în brațe și atunci vei fi cel mai bun iubit al ei pentru totdeauna.

Nu e deloc complicat.



* Uită tot ce ai învățat uitându-te la filme porno.

* Cu mult înainte de a ajunge în pat cu iubita ta, poți începe să înveți să faci dragoste cu ea intensificând așteptarea și creând un sentiment de posibilitate și inevitabilitate. Trimite-i SMS-uri, flirtează cu ea, fă aluzii și sporește-i pasiunea înainte chiar de a o atinge.

* De fiecare dată când vrei să faci sex, spune o poveste despre cine ești tu, cine este ea și cine ați putea fi împreună. Să fie una uimitoare.

* Cei mai mulți bărbați au o rutină cumva obișnuită - îi sărută buzele, îi mângâie sânii, îi ating clitorisul (poate) sau vaginul și-și introduc acolo penisul. Un iubit priceput nu urmează nicio rutină. Poți face dragoste cu fiecare

particică a corpului ei, folosindu-ți cuvintele, limba și mâinile. Un Erou nu se concentrează doar pe sânii și organele ei genitale.

* Sexul oral este obligatoriu pentru a-i produce plăcere unei femei și a o satisface. Chiar dacă nu-ți place, acceptă lucrurile așa cum sunt.

* În cazul multor femei este nevoie de stimularea clitorisului pentru a le provoca orgasmul. Trebuie să devii cel mai bun amic al clitorisului ei.

* Un Erou face de asemenea dragoste cu o femeie ținând-o în brațe după ce se termină actul sexual. Este o sursă importantă de plăcere pentru femei. Acest ultim efort eroic (chiar

dacă vrei să te culci) va avea un impact pe termen lung, transformându-te în cel mai bun iubit al ei.

ESTI UN ZERO DACA...

x Îți imaginezi că sexul depinde în întregime de mișcarea de du-te vino și de ejaculare.

x Nu explorezi corpul femeii citind semnele și semnalele excitării ei.

x Crezi că sexul trebuie să fie ca pornografia. x
Ignori clitorisul.

x Nu ai răbdare să faci dragoste cu corpul ei, ajutând-o să se excite.

- x Crezi că toate femeile sunt la fel și urmezi aceeași rutină sexuală de fiecare dată.
- x Nu-i arăți afecțiune și în afara dormitorului.
- x Nu crezi în sexul oral.
- x N-o ții în brațe după ce faceți sex.



Viața cu o femeie

Capitolul 10

ÎNVATA SA TE BATI CA O FETIȚA

Să înțelegi femeile și cearta

DUPĂ CÂTEVA SĂPTĂMÂNI de întâlniri, odată ce ați început să vă simțiți confortabil unul cu celălalt, s-ar putea să treceți prin suișurile și coborâșurile atât de banale în toate relațiile. Inevitabil, vor fi tot felul de meandre — altfel numite conflicte. După cum am spus mai devreme, una dintre dorințele importante al bărbatului aflat într-o relație (în afară de sex) este să fie cât mai puține certuri. Și te rugăm să ne crezi când spunem că aceste două dorințe sunt intim legate. În ciuda mitului că ar stimula sexual, cearta scade sensibil dorința sexuală a femeii. Același lucru este adevărat și în cazul bărbatului. Știrea bună este că poți învăța să te cerți mai puțin și să rezolvi conflictele mai repede. Și o știre chiar și mai bună este că amândouă aceste lucruri vor duce, în general, la și mai mult sex în relația voastră.

Iată titlul ediției: O femeie nu va face sex cu tine dacă este furioasă, supărată sau simte că nu o asculți, n-o înțelegi și nu-ți pasă de sentimentele și de indiferent care este motivul care o face să fie supărată în primul rând (chiar dacă

are sau nu de-a face cu tine). Nu o poți brusca pentru că este tristă sau furioasă și nu te poți înțelege cu ea când e tristă sau furioasă. Nu poți rezolva problema tristeții sau a furiei ei aplicând logica ta ascuțită, rațiunea sau abilitățile de negociator. Ar putea merge la birou. Ar putea merge la sport. Ar putea merge cu tipii ăia cu care joci poker. Dar nu va merge cu femeia cu care-ți împarți viața și te vei scuti și pe tine, dar și pe ea de dureri de cap și de suflet, dacă accepți fără ezitare acest adevăr inevitabil.

Când se declanșează un conflict, femeia nu-și dorește decât un singur lucru: un bun ascultător. Obiectivul unei femei într-o ceartă este să fie înțeleasă mai bine de partenerul ei (adică de tine.) Rezolvarea problemei este secundară. Acum, pentru bărbați rezolvarea problemei este pe primul loc. Ei atacă o problemă cu entuziasmul și venerația cu care predecesorii săi atacau un bivol sălbatic, un trib învecinat sau alt hominid care se apropia prea mult de cavernele sau femeile lor.

Dar când încerci să rezolvi conflictul cu femeia cu care-ți împarți viața nu e loc pentru entuziasm și venerație.

Păstrează entuziasmul și venerația pentru dormitor.

Conflictele pur și simplu se întâmplă

Foarte asemănător cu cele scrise pe abțibildurile lipite cam peste tot, conflictul se întâmplă. Nu trebuie să aibă rimă și nici motiv. Psihologul dr. Paul Ekman numește aceste conflicte care se petrec între parteneri „incidente regretabile.” Acestea sunt inevitabile în toate tipurile de

relații, chiar dacă ai cea mai bună, fericită și plăcută relație din lume. Tot se întâmplă nasoale, așa că și certurile se întâmplă.

Așadar, ce produce mai tot timpul aceste incidente regretabile? Au legătură cu familia? Sunt legate de sex? Studiile noastre arată că, în cea mai mare parte a timpului, incidentele regretabile se declanșează din nimic. Așa e — mai niciodată nu există vreun subiect anume care să declanșeze certurile. Și, în ciuda



Exact despre asta vorbeam, Bob.
Nu poți face mereu pe mortul când Vera
aduce în discuție o problemă dificilă.

credințelor populare care susțin altceva, bărbații și femeile nu sunt chiar atât de diferiți când e să se înfurie. Cercetătorul

dr. James Averill, care predă la Universitatea Massachusetts, Amherst, le-a spus atât bărbaților, cât și femeilor să-și țină jurnale în care să scrie cât de des se supără.

Descoperirile lui demonstrează că nu există cu adevărat deosebiri între bărbați și femei. [1]

Conform cercetărilor, deosebirile stau în modul în care bărbații și femeile își gestionează furia. În esență, bărbații se confruntă în mod deosebit cu furia. Sandra Thomas de la Universitatea Tennessee a condus Studiul asupra furiei la femei,

„primul studiu pe scară largă, cuprinzător și empiric asupra furiei cotidiene a femeii obișnuite.” Cercetarea ei a pus în lumină faptul că motivele supărării femeilor și-ar putea avea cauza în una sau mai multe dintre cele trei categorii: slăbiciunea, nedreptatea și iresponsabilitatea celorlalți oameni.

Așadar, dacă nu o asculți pe femeia ta (sau refuzi să-i încredințezi telecomanda televizorului) se va supăra pentru că se va simți neputincioasă. Dacă n-o tratezi ca pe o egală în procesul de luare a deciziilor sau îi înșeli încrederea, se va simți nedreptățită și se va supăra. Dacă nu preiei o parte din treburile casnice sau dacă nu vii acasă când spui c-o faci (din iresponsabilitatea altora) ea se va supăra teribil pe tine.

Dr. Raymond DiGiuseppe, șef al departamentului de psihologie al Universității St. John din New York a monitorizat 1300 de persoane, descoperind și el că deși bărbații și femeile se supără cam la fel de des, modul în care trăiesc și-și exprimă supărarea este diferit. Cercetarea lui a pus în lumină că atunci când bărbații sunt supărați ei sunt mai predispuși să se folosească de agresivitatea fizică, de agresivitatea pasivă și de răzbunare pentru a-și gestiona

mânia. A descoperit că femeile rămân supărate mai multă vreme, că este mai puțin probabil să-și exprime furia pe față și că sunt mult mai resentimentare decât bărbații. De asemenea, femeile tind să folosească mai degrabă agresiunea indirectă decât pe cea directă, ceea ce înseamnă că dacă o femeie este supărată pe tine, este mai probabil să tacă decât să urle la tine. (S-ar putea să fie adevărat sau nu pentru femeia cu care-ți împarți viața.)

Așadar, dincolo de faptul că îți dai seama treptat că femeia de care ești legat nu mai vorbește cu tine, cum știi că este supărată și ce fac Eroii când o femeie este supărată foc pe ei?

Asigurare de inundație

Îți vom destăinui două secrete descoperite în Laboratorul iubirii. În primul rând, bărbații sunt mult mai copleșiți și mai depășiți emoțional decât femeile într-o situație conflictuală. În al doilea rând, odată copleșiți, numai bărbații care-și pot controla bătăile inimii sunt capabili să scadă cota de critică, iritare, dispreț și încăpățânare cu care contribuie la ceartă. Considerăm că aceste patru deprinderi sunt Cei patru călăreți ai Apocalipsei într-o relație. Dacă întărâți orice conflict răspunzând prin critică, iritare, dispreț sau încăpățânare există 81% riscuri să bați până în Ziua de Apoi la ușa unei relații sau a căsătoriei.

Așadar cum se petrec lucrurile mai tot timpul? Imaginează-ți că tu și femeia visurilor tale sunteți acasă amândoi după o lungă zi de muncă. Ea vrea să vorbiți. Tu vrei să te uiți la televizor. Îl deschizi la știri sau la un meci de fotbal, dar ea vrea să se plângă de un coleg care și-a

asumat în mod necinstit meritele pentru o idee grozavă pe care a avut-o ea în cadrul unui proiect de la birou. În acest moment, nu este supărată pe tine, este supărată pe colegul ei. Probabil că simte că nu-i stă în puteri să schimbe situația de la serviciu sau este supărată din cauza nedreptății pricinuite de colegul care i-a furat ideea — două dintre sentimentele care, după cum ne spune cercetarea, le supără pe cele mai multe femei.

Nu asculți. Îți pasă, dar ești obosit, te gândești la propria ta zi de muncă sau poate că tânjești, pur și simplu, după puțină odihnă și ceva relaxare înainte de ziua de mâine când trebuie să te lupți cu alți zmei și draci. Apoi auzi cuvintele „Tu nici nu mă asculți!" Acum cei mai mulți bărbați interpretează aceste vorbe drept o critică, mai degrabă decât ceea ce sunt, o necesitate de interconectare și o încercare a femeii vieții tale de a-ți capta atenția. Ignorată pe mai departe, această observație devine rapid: „Tu niciodată nu mă asculți", adică o critică directă.

Dacă le deschizi ușa neintenționat celor patru călăreți, s-ar putea ca răspunsul tău să ignore pur și simplu această critică și să spere că totul va trece (alt călăreț, încăpățânarea). Sau, fără a-ți lua ochii de la televizor poți spune „Dar te ascult!" (iritare). Sau poate că răspunsul tău ar putea fi: „Nu te ascult pentru că totul e la fel ca în fiecare zi, bla-bla-bla. De ce nu-ți dai pur și simplu demisia de acolo dacă toată lumea te tratează atât de îngrozitor?" (dispreț) Sau, cel mai rău: „Ești mereu atât de negativistă!" (critică) sau „Nu te ascult pentru că nu ești niciodată logică și te plângi mereu de ceva" (de asemenea, dispreț).

Îți sună cumva familiar? Toate acestea sunt modalități de escaladare a conflictului. Dacă obiectivul tău este să ai cât mai puține conflicte cu femeia vieții tale, evită să-i răspunzi cu

încăpățânare, iritare, critici sau dispreț. Este o strategie autodistrugătoare și o rețetă pentru dezastru.

Totuși așa se poartă de obicei bărbații când sunt copleșiți emoțional. În acest exemplu, femeia dorește să înțeleagă; caută pe cineva care s-o asculte, să empatizeze, să se armonizeze cu ea. Povestea despre ziua ei la birou nu a început ca un conflict cu tine. Însă lucrurile se pot îndrepta cu rapiditate în această direcție, dacă nu reușești să intri în conexiune cu ea și să înțelegi ce-și dorește când este supărată, indiferent de subiect.

Când auzi că ceva sună cât de cât a critică, ți se poate părea un atac la persoană. Sistemul tău primitiv de apărare dă în clocot, astfel că te simți copleșit emoțional. Crește ritmul inimii, devii extrem de prudent în fața pericolului și ești gata să te aperi de atac. Această stare se numește excitare fiziologică difuză și, după ce am studiat peste trei mii de cupluri, am descoperit că este imposibil să comunici atunci când ești în această stare. Știi că ești copleșit dacă ritmul inimii depășește o sută de bătăi pe minut (sau 80, dacă ești într-o formă fizică de zile mari). Acesta este momentul în care începi să secreți adrenalină și să te afunzi în această stare. Îți pierzi orice urmă de umor, nu mai auzi foarte bine (auzul și vederea periferică sunt compromise) și ai tendința să te repeți (ceea ce noi numim „sindromul recapitulării sinelui"). Niciunul dintre aceste simptome nu e prea favorabil unei armonizări depline.

Acest sentiment că ești copleșit este adevăratul inamic al unui dialog constructiv și al unui conflict productiv. E drept, sentimentul de copleșire a mai fost descris înainte, însă l-am înțeles mult mai bine datorită studiilor recente făcute în Laboratorul iubirii. Sentimentul de copleșire are trei componente majore: (1) șocul atacului și necesitatea de a te

apăra; (2) decuplarea emoțională și (3) incapacitatea de a te calma singur. Știm, de asemenea, că sentimentul de copleșire este variabila-cheie în violența domestică de nivel scăzut (certuri care scapă de sub control și se transformă în agresiune fizică).

Așadar, iată-te, încercând să te uiți pe un canal de sport la sfârșitul zilei, în vreme ce ea-ți spune: „Tu niciodată nu mă asculți!" Dacă ai juca în desene animate, atunci fața ta s-ar înroși și din urechi ar începe să iasă aburi sub presiune. Acesta este sentimentul de copleșire. Adrenalina îți inundă sângele, iar instinctele te îndeamnă să te lupți sau să fugi (să-ți iei pălăria și haina și s-o tulești.)

Nicio strategie nu funcționează, dacă speri să ai o relație înfloritoare cu o femeie.

Așadar, ce poți face când te simți inundat, copleșit emoțional? (Căci chiar și cel mai luminat om este copleșit atunci când se simte criticat sau atacat.) Eroii au trei strategii simple care, după cum s-a constatat, le reduc semnificativ bătăile inimii.

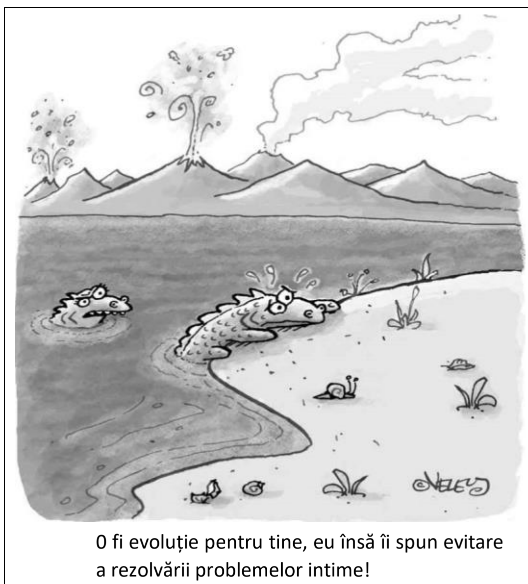
Prima este să respire adânc și a doua să numere până la zece. Respiratul și număratul până la zece sunt căi prin care scazi tensiunea sau te calmezi singur. Când tragi aer adânc în piept stimulezi nervul vag care, la rândul său, reduce rata bătăilor inimii, scăzând tensiunea arterială.

Dacă nu simți încă o scădere semnificativă a dorinței de a ataca femeia verbal (sau chiar fizic), atunci a treia strategie este să faci o pauză. E o diferență, oricum între a-ți lua o pauză și a fugi. Nu poți să-ți abandonezi, pur și simplu, iubita în mijlocul unei conversații aprinse. Trebuie să spui ceva de genul: „Știi ce, mi-e greu să te ascult chiar acum,

voi reveni peste 30 de minute ca să putem continua discuția." Dacă nu faci asta, ea va fi jignită de plecarea ta și se va teme că o părăsești și că nu te vei mai întoarce niciodată. Nu uita, acum funcționezi în sistemul luptă-sau-fugi, când ești excitat emoțional, o mașinărie de luptă sau fugă perfecționată și acordată cu măiestrie de evoluție. Antropologii ne spun că oamenii, chiar și bărbații aflați printre primii noștri strămoși hominizi, au evoluat mai ales pentru a fi vigilenți în fața pericolelor.

Era vorba despre masculi care-și protejau clanul de prădători și inamici. Ei trebuiau să fie vigilenți și atenți la semnalele de pericol și apoi să reacționeze rapid. Aceasta presupunea o continuă stimulare fiziologică. A fi vigilent înseamnă să fii mereu încordat și activat din punct de vedere fiziologic. Bărbații de azi sunt descendenții acelor masculi pricepuți la așa ceva. Cei care nu erau buni la asta nu aveau șanse de supraviețuire.

Chiar dacă bărbații au evoluat, ei sunt încă vigilenți și își mențin excitația fiziologică perioade lungi de timp, odată ce au perceput pericolul. Totul este bun și nemaipomenit atunci când există un pericol adevărat. Însă nu prea folosește la nimic



O fi evoluție pentru tine, eu însă îi spun evitare
a rezolvării problemelor intime!

atunci când sistemul tău de pază este stimulat de conflictul cu partenera ta.

De ce nu este funcțional? Stimularea fiziologică creează un fel de viziune de tunel în care toate funcțiile corporale nonvitale (cum ar fi digerarea mâncării, alimentarea cu sânge a rinichilor și a organelor genitale, gestionarea stării de pace și capacitatea de a gândi) sunt anulate temporar pentru a putea reacționa la pericolul imediat. Îți sacrifici și vederea periferică și auzul. Transferi hidrocarburile depozitate în ficat ca glicogen în sânge sub formă de glucoză pentru a avea energie să te aperi pe tine, familia și tribul. Acest răspuns adaptativ este excelent pentru luptă sau fugă. Nu este foarte bun pentru a te face să-ți asculți partenera. Nu e foarte bun pentru a păstra o urmă de umor. Nu e foarte bun pentru a rezolva în mod creator problemele.

Nu e prea bun pentru a da semne de empatie. Nu e foarte bun

pentru a te face să vezi problemele și din altă perspectivă. Răspunsul adaptativ la pericol lucrează împotriva ta atunci când este activat în timpul certii cu partenera. Așa că dacă nu ai empatizat cu ea în timpul celui mai recent scandal, probabil că erai în starea de excitare fiziologică difuză. Erai copleșit, inundat emoțional.

Pe de altă parte, femeile sunt descendente ale unor femele care-și puteau crește copiii. Aceasta presupunea capacitatea de secreție a laptelui care se putea realiza dacă își găseau singure pacea interioară. Străbunele tale ajungeau la această liniște susținându-se reciproc, dar și prin legătura cu prietenii care le făceau să se simtă în siguranță. Orice femeie care a crescut un copil îți poate spune că tensiunea poate întrerupe lactația. Pentru a se calma și liniști mai ușor, femelele (chiar și în cazul speciilor primatelor non umane cum ar fi maimuțele rhesus, Macaca mulatta) creează un climat social care oferă sprijinul reciproc social necesar îngrijirii copiilor. Macacii rhesus fac acest lucru având grijă unii de alții, stând sau mergând foarte aproape unul de altul și fiind sensibili la semnalele sociale, cum ar fi expresiile faciale și chiar vocalizările în surdină a neliniștii. Acest comportament se află la polul opus față de calitățile pentru care s-au selectat bărbații. Este unul dintre motivele pentru care rețeaua de sprijin social a femeilor tinde să fie cu mult mai bună decât a bărbaților oriunde pe pământ.

Care sunt implicațiile practice ale acestor diferențe sexuale? În mijlocul unor dispute, bărbații sunt mai predispuși decât femeile să ajungă într-o stare de luptă sau fugi, în vreme ce femeile se pricep mai bine să se liniștească singure și să dorească să rezolve cearta discutând. Ceea ce înseamnă că femeile pot înota în torentul unui conflict în care cei mai mulți bărbați se îneacă. Ce fac cei mai mulți

bărbați când sunt stimulați fiziologic? Pleacă. Refuză să coopereze. Nu încearcă să înrăutățească lucrurile; încearcă să se calmeze. Nu contează cât de evoluați sunt bărbații, ei nu prea fac distincția, fiziologic vorbind, între o suliță reală aruncată spre ei și o împunsătură verbală.

Ține minte, oricum, că atunci când femeile au fost traumatizate în trecut, fizic, sexual sau emoțional, vor fi și ele copleșite. Dar ele sunt copleșite altfel. Ar putea să te privească apatică în ochi, dar ochii ei să fie sticloși, să arate ca și cum nu ar fi nimeni acasă. Sunt fizic prezente, dar emoțional absente — este modul în care se pun ele în siguranță. Această retragere le-ar putea face să suporte trauma când sunt mai tinere sau mai vulnerabile, dar absența emoțională face acum aproape imposibilă depășirea conflictului. Pentru a-și reveni din propria reacție de copleșire, trebuie să se simtă în siguranță și să se autoliniștească. Este posibil ca, dacă o tratezi la furie când e în această situație, să riposteze.

A treia strategie, aceea de a face o pauză, funcționează doar dacă este o pauză în care să nu te gândești cum să i-o plătești sau să te gândești că ești o victimă inocentă străpunsă de sulițe. Dacă-ți iei o pauză pe care s-o petreci gândindu-te la aceste lucruri, vei rămâne în continuare stimulat fizic și copleșit emoțional. Trebuie să-ți abați cu totul gândurile de la ceartă.

Pauza trebuie să fie de cel puțin 20 de minute pentru că atât le trebuie hormonilor în exces să se disperseze. Dacă nici după 20 de minute nu te-ai calmat, întoarce-te la partenera ta și spune-i că mai ai nevoie de puțin timp înainte să-i dai răspunsul. În cercetările noastre, am demonstrat că,

după conflict, ritmul bătăilor cardiace ale unui bărbat nu scade când se gândește la defectele soției sale. În mod surprinzător, nu scade nici când petrece douăzeci de minute gândindu-se la calitățile soției sale.
Ia ghiciți ce le-a scăzut pacienților noștri ritmul cardiac: lectura unei reviste. Când ești copleșit emoțional trebuie să-ți abați gândurile în altă direcție. Trebuie să te gândești la orice altceva numai la persoana cu care te cerți nu și la conversația care a produs acea viitură emoțională. Gândește-te la jocul de golf. La baseball. La Anglia. La orice nu are de-a face cu cearta voastră și, în scurtă vreme, vei putea să gândești cu claritate. A face un efort fizic poate fi, de asemenea, de ajutor. Poți să faci o plimbare, să citești o carte, să asculți muzică, să alergi o tură, să faci ceva yoga sau să meditezi.

În cercetarea noastră dedicată violenței domestice, am descoperit că acele cupluri care trec prin asemenea violențe nu au „metode de extracție" sau „strategii de evacuare" pentru conflict. Fiecare persoană blochează accesul celeilalte către ieșire. Aproximativ 80% din violențele domestice apar din absența unei căi de a vă calma. Când singurul răspuns pe care-l ai de dat este un „dă-te dracului!", este în interesul tuturor să faceți o pauză. Trebuie să depui un efort consistent pentru a te recupera emoțional după cuvintele aspre pe care vi le spuneți tu și partenera ta. Este mult mai eficient să faci o pauză înainte să spuneți vreo vorbă regretabilă (după care să vă fie greu să vă reveniți.) Și dacă ești un bărbat ușor de iritat din punct de vedere psihic, este cel mai bine să vorbești despre asta când nu te afli în mijlocul unui conflict. Spune-i partenerei tale: „Când ajung într-o situație de luptă sau fugi, spun lucruri oribile. Nu vreau să mai fac asta, de aceea iată cum plănuiesc să n-

o mai fac." Creați-vă acest ritual, astfel ca partenera ta să știe ce se întâmplă și să aibă cumva idee prin ce treci când te afli în miezul unui scandal.

Așa procedează un Erou. Un Zero se întoarce la sufletelul lui mic și negru și rămâne în mijlocul furtunii, ba chiar pune gaz pe foc și contemplă fără probleme cum relația lor se transformă în cenușă de jur împrejurul lor.

Vor fi subiecte de ceartă

A trăi cu o femeie sau a fi într-o relație cu o femeie nu ține mereu de dragoste, pasiune și armonie. Vor fi probleme. Aproximativ 40% din timp, când o femeie aduce în discuție o problemă, bărbații nu au nicio idee despre ce vorbește. Am descoperit asta în Laboratorul iubirii, dar am descoperit, de asemenea, și ce face un Erou. Eroii nu se retrag. Ei înțeleg că, atunci când o femeie este supărată de ceva, nu va vorbi mereu despre acest lucru și atunci supărarea ar putea părea uneori ca o critică. Poate părea ca un atac la persoană, însă bărbații pricepuți la întreținerea relațiilor vor căuta și vor descoperi ce se petrece în spatele nemulțumirii, al problemei în cauză sau al criticii. Un Erou încearcă să descopere unde o doare și reușește să facă acest lucru punând una sau mai multe dintre următoarele trei foarte importante întrebări:

1. De ce ai nevoie?
2. Ce te preocupă?
3. Ce simți?

Atât de mulți dintre pacienții noștri s-au dat deoparte din calea conflictului și, făcând așa, au întors spatele partenerei lor. Chiar n-ai vrea să-ți lași în urmă partenera îndurerată, iar dacă eviți sau escaladezi conflictul, fiecare din aceste posibilități va deveni foarte neplăcută. În cele din urmă nu vei mai putea suporta. Până la urmă relația voastră va lua sfârșit. Pe scurt, nu poți ignora durerea partenerei tale.

Dacă femeia cu care-ți petreci viața te critică sau se plânge, sau aduce în discuție altă problemă pe care o are cu tine, de fapt, în esență, vrea să fie mai aproape de tine, să se simtă mai sigură sau să capete mai mare încredere în tine. Amintește-ți că principalul lucru de care are nevoie este încrederea. Are nevoie să știe că sunteți de aceeași parte a baricadei, că nu sunteți în două echipe adverse. Că nu este vorba despre timpul tău versus timpul petrecut cu ea. Dacă este supărată, asta înseamnă că este ceva care o face să se simtă lipsită de putere sau că i se pare ceva nedrept, sau că e ceva care o face să simtă că nu-ți asumi răspunderile care-ți revin în cadrul relației voastre. Uneori poate fi o chestiune emoțională, alteori o problemă practică. Esențial este că trebuie să te ții de angajamentele pe care le faci. Că e vorba să-i fi loial sau fidel, sau să-ți pui la spălat ciorapii murdari, totul este la fel de important.

Un Erou adevărat știe că într-o relație trebuie să-și asculte partenera. Să-i asculte dorințele. Să-i asculte temerile. Să-i asculte necazurile. De asemenea, este necesar să învețe cum să asculte la fel de atent ceea ce ea nu spune. Da, toți au nevoie de susținerea femeilor cu care-și împart viața și poate fi dureros să fii criticat sau atacat. Cu toții

facem greșeli, iar femeia cu care-ți împarți viața va avea propriile gânduri față de greșelile pe care le faci.

Dar iată un mic secret aflat în Laboratorul iubirii: modul în care reacționezi față de partenera ta în momentele în care nu vă aflați în conflict și calitatea prieteniei dintre voi doi sunt ceea ce face o femeie mai puțin critică și mai dispusă să-ți acorde prezumția de nevinovăție când apar probleme. A investi în perioadele senine, fără certuri este ca și cum ai depune bani în bancă: în felul acesta conflictele vor trece mai ușor și vor avea loc mai rar.

Treaba ta ca bărbat este să înveți să te temperezi când ea are reacții impulsive sau te critică. Asta înseamnă să nu fii agresiv, să nu încerci s-o intimidezi sau să-i spui cum să procedeze cu toate criticile alea. Și, de asemenea, nu înseamnă să spui: „Da, dragă.. .” și să te cocoșezi ca s-o încasezi în continuare. Înseamnă că trebuie să stai să asculți — să asculți cu adevărat — și, la nevoie, să-ți iei o pauză pentru a putea răspunde calm. De-abia acum ești gata să afli ce a supărat-o pe prietena sau soția ta și ce poți face în această privință. Asta nu înseamnă că pierzi ceva din putere dacă o faci — de fapt, îți dovedești adevărata putere. De asemenea, vei avea o femeie minunată, care se va simți în siguranță cu tine, te va iubi și care-ți va sta alături în lupta împotriva greutăților pe care viața vi le scoate în cale.



* Conflictele există chiar și în cele mai bune relații.

* Bărbații și femeile se supără la fel de des, însă se deosebesc după modul în care-și gestionează furia.

* Femeile se supără din cauza neputinței, a nedreptății sau a iresponsabilității altora.

* Bărbații sunt mai stimulați psihic în timpul conflictelor decât femeile. Asta-i face pe bărbați mai puțin capabili să trateze conflictele cu umor, empatie și înțelegere.

* Bărbații au fost pregătiți de evoluție să fie hipervigilenți, agresivi și să pornească la atac dacă sunt amenințați.

* Poți învăța să-ți temperezi furia amintindu-ți să respiri, să numeri până la 1 0 și să-ți iei o pauză.

* Dacă partenera ta te critică înseamnă că suferă. Problema ta este să afli care este sursa suferinței punându-i trei întrebări:

1 . De ce ai nevoie?
2 Ce te preocupă?
3 Ce simti?

ESTI UN ZERO DACA...

x Nu ai recunoaște semnele excitării fiziologice difuze și nu faci nimic să te temperezi înainte de a începe o ceartă.

x Crezi că trebuie să ataci mereu când te simti amenintat.

x Recurgi la injurii și agresiuni fizice în cazul unui conflict cu partenera ta.

x Nu dai atenție suferinței din spatele criticilor sau al problemei pe care o are cu tine.

x Răspunzi nemulțumirilor sau problemelor partenerei tale ignorând-o, criticând-o, disprețuindu-i sentimentele sau apărându-ți propriile acțiuni.

x Dai vina pe alții pentru furia și răspunsurile virulente„,la cald".

x Nu te ții de promisiunile făcute față de partenera ta.

Capitolul 11

DE CE ESTE NEVOIE DE ATÂTA TIMP PENTRU A CUMPĂRA O PERECHE DE PANTOFI?

(Să înțelegem importanța evoluționistă a cumpărăturilor)

CHIAR DACĂ EXISTĂ unele femei cărora nu le plac cumpărăturile, cea mai mare parte a acestora sunt topite după ele. Pentru mulți bărbați felul în care fac femeile cumpărături este frustrant și chiar dacă poate părea un clișeu, cumpărăturile sunt cu adevărat o sursă banală de conflict între bărbați și femei. Nu poți schimba această trăsătură evoluționistă a femeilor, așa că nu ai niciun motiv să fii frustrat din cauza asta. Înțelegând-o mai bine, poți să descoperi cum să eviți durerile de cap. Amintește-ți ce obiective ai: armonie, ceea ce poți obține fiind armonizat (iar termenul ăsta!) la modul în care ea este diferită de tine.

Încă de când oamenii trăiau în peșteri, organizați în triburi, femeile au căutat hrană fără să știe ce ar putea găsi. În multe triburi străvechi, membrii se bazau pe faptul că femeile își iau coșul în spate, îndeasă acolo copiii și pleacă

după hrană. După lemne de foc. După fructe de pădure și semințe. După rădăcini. După frunze, să aibă din ce face ceai. După plante medicinale.

Toată ziua căutau, căutau și iar căutau.

Femeile aveau o grămadă de treburi pe cap atunci, prin anul 8000 î.Hr. Căutatul presupunea o mare doză de cunoștințe. Femeile trebuiau să susțină partea de culegător din relația vânător-culegător caracteristică acelei perioade. Chiar și atunci, femeile trebuiau să se bazeze pe alte femei pentru ajutor, nimănui nu-i plăcea să iasă la cules singur. Femeile ieșeau în fiecare zi, fără să știe cu ce s-ar putea întoarce acasă, însă știau că trebuie să aducă din belșug, trebuie să fie comestibil și, cel mai important, să nu fie otrăvitor. Tribul se baza pe ele să îndeplinească aceste misiuni herculeene zi de zi. O misiune care presupune o memorie deosebită și o mare atenție la detalii. Încă mai e adevărat că femeile au o memorie mai bună decât bărbații.

Dar ce au de-a face toate astea cu femeile și cumpărăturile? Din punct de vedere evoluționist, am fost selectați de femei care au dezvoltat o memorie ascuțită pentru detaliu, fiind bune culegătoare. Primele femei au fost nevoite să ia în piept sălbăticia pentru a căuta lemne de foc, hrană, băutură și leacuri. Ele au căutat obiecte pe care le-ar fi putut folosi pentru a se împodobi ca să devină atrăgătoare și materiale care le puteau folosi pentru a face îmbrăcăminte care să țină de cald întregii familii. Bunăstarea tribului depindea de femei și de priceperea lor de căutătoare, de memoria și creativitatea lor, atribute care au evoluat pentru ca ele să poată aduce acasă daruri de pe urma căutărilor făcând viața tribului mai bună. Bărbații vânau, femeile

culegeau fructe, semințe sau ierburi și fiecare trebuia să fie cu adevărat bun la ceea ce făcea pentru ca celălalt să poată supraviețui.

Oamenii nu mai locuiesc în caverne, dar când o femeie merge la cumpărături, ea încă își ia coșul și se străduiește să se folosească de creativitatea și de memoria ei pătrunzătoare pentru a aduce daruri pentru membrii tribului — mâncare, băutură, îmbrăcăminte, leacuri și lucruri cu care să se împodobească pe ea, familia ei și „peștera" în care locuiește.

În comedia sa Defending the Caveman (Apărându-l pe omul cavernelor), dramaturgul Rob Becker scrie că atunci când un bărbat merge să facă cumpărături, el vânează un lucru anume pe care-l dorește, cum ar fi o pereche de chiloți. El pleacă să vâneze acea pereche anume cu eficiență și hotărâre. Are un plan de atac. El omoară o pereche de chiloți și apoi, pentru că a terminat, se întoarce rapid acasă cu „prada" sa.

Pe de altă parte, o femeie merge cu coșulețul ei să vadă ce mai este pe-acolo. Aduce acasă lucrușoare pentru familia ei, pentru casa ei. Nu știe ce urmează să găsească, dar culege cu metodă și artă. Spre deosebire de vânătoare, culesul este o strădanie colectivă. Este complet diferit și presupune diverse abilități.

Cea mai importantă abilitate pentru un culegător experimentat este o memorie exactă, căci supraviețuirea depinde de capacitatea de a-ți aminti care fructe sunt otrăvitoare și care sunt comestibile. Un studiu recent a arătat că femeile își amintesc mai bine decât bărbații obiectele. Cercetătorii au amenajat o cameră care ar fi putut fi folosită într-o emisiune televizată despre colecționari. Erau acolo circa o sută de obiecte diferite din viața de zi cu zi, pe polițe, pe jos, pe mese și puse grămadă prin colțuri. Aduceau diverși bărbați în cameră și le spuneau atâta: „Așteptați aici."

După douăzeci de minute, duceau subiecții experimentului în altă cameră și-i puneau să scrie tot ce-și aminteau să fi văzut în camera în care au așteptat douăzeci de minute. Numărul de obiecte pe care și le aminteau corect bărbații — vreo șapte, în medie. Cercetătorii au efectuat același experiment cu femei. Acestea și-au amintit circa douăzeci de obiecte, în medie, o diferență uriașă, de aproape trei ori mai multe decât bărbații.

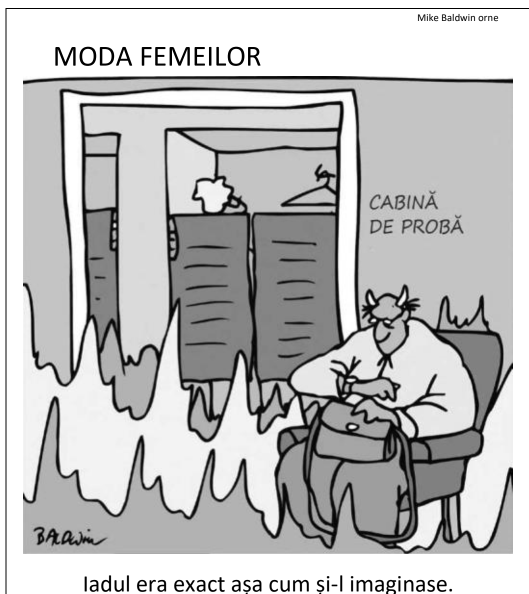
Pe vremea când mișcarea feministă era la începuturi, Eleanor Maccoby și Carol Jacklin au scris împreună The Psychology of Sex Differences (Psihologia diferențelor sexuale). Această carte se străduiește să demonstreze că, în mare, femeile și bărbații sunt la fel, propunându-și să demonteze toate stereotipurile despre diferențele în ceea ce privește cunoașterea, socializarea și alte aspecte ale psihologiei bărbaților și femeilor. Maccoby și Jacklin au analizat multe studii referitoare la memorie și au ajuns la concluzia că nu există cu adevărat vreo diferență. Însă treizeci și ceva de ani mai târziu, unul dintre cei mai celebri psihologi-femeie, dr. Elizabeth Loftus, a cărei arie de specialitate este memoria, a analizat aceleași studii ca și Maccoby și Jacklin, pe lângă alte douăzeci de studii întreprinse după publicarea cărții celor două. Ce a descoperit? Memoria femeilor este superioară celei masculine și este valabil mai ales atunci când amintirea are legătură cu un context social.

Din punct de vedere evoluționist, pare cu totul credibil. Îți amintești când ți-am vorbit despre capacitatea uimitoare a creierului feminin de a-și aminti primul sărut? Femeile moderne, care iau 85% din deciziile de cumpărături pentru casă, sunt nevoite să aibă o memorie extraordinară pentru a ști ce să cumpere, care sunt prețurile cele mai bune, unde se găsesc mai precis lucrurile pe care le caută și trilioane de

alte amănunte care ajută la cotrobăitul prin magazine după cumpărături. O, acea culoare se asortează cu ceva din șifonierul meu! O, fiul meu chiar ar avea nevoie de această pereche de pantaloni de trening! O, soțului meu i-ar plăcea cartea asta! Femeile se pricep să țină cont de toate aceste detalii.

Cumpărăturile sunt o activitate socială și una chiar dependentă de relații. Comercianții hârșiți știu că femeile sunt mult mai predispuse să-și cheltuiască banii cu persoane cu care au o relație și pe produse de firmă în care au încredere. Când o femeie merge la cumpărături, își poate aduce prietenele cu ea sau poate avea o relație bună cu proprietarii sau cu angajații magazinelor pe care le frecventează. Femeile tind să aibă relații „protectoare și prietenești" cu ei și, în vreme ce majoritatea bărbaților nici nu s-ar gândi să discute probleme personale cu tipul de la care-și cumpără lenjeria intimă, este mai probabil ca femeile să aibă idee despre viața intimă a vânzătoarelor, să știe ce probleme de familie au și ce visează să facă în viață.

Puteți face împreună lungi excursii la cumpărături, dar bărbații sunt de-a dreptul îndrăgostiți de capacitatea ieșită din comun a femeilor de a-și face relații, chiar și când sunt la cumpărături. Din cauza acestor deosebiri dintre bărbați și femei, bărbaților le trebuie mult mai puțin timp când merg la cumpărături. Această diferență de timp este frustrantă pentru mulți bărbați.



Iadul era exact așa cum și-l imaginase.

Cercetătorii britanici au efectuat un studiu pe 2000 de bărbați și femei și au descoperit că bărbații rezistă aproximativ 26 de minute la cumpărături cu partenerele lor, înainte de a prefera să primească un umeraș în ochi mai degrabă decât să petreacă o secundă în plus în fața cabinei de probă. (Umerașul în ochi nu a fost parte a studiului, dar l-am adăugat pentru a descrie sentimentele prietenilor noștri bărbați când merg la cumpărături cu femeile.)

Germania pare să fi înțeles situația și a creat Mannergartens în mallurile lor. Aceste spații au fost gândite exclusiv ca locuri unde bărbații pot aștepta când femeile sunt la cumpărături. Pentru câțiva euro, bărbatul primește două beri, reviste pentru bărbați, un televizor este pe un canal de sport și există chiar un vagon de călători de jucărie. Se pare

că francezii s-au inspirat și ei din exemplul nemților, deși la ei zona pentru bărbați se numește garderies, adică pe românește creșă. S-ar putea să te simți ofensat, dar să nu uiți că acolo se servește și bere.

Cumpărături și identitate

De veacuri, identitatea unei femei a fost definită de ceea ce poartă și de felul în care arată. Această identitate, această preocupare a femeilor pentru felul în care arată nu este o fantezie a lor sau ceva complet inventat pe Madison Avenue*. Într-un studiu întins pe o lungă perioadă de timp asupra succesului marital, psihologii dr. Peter Bentler și dr. Michael Newcomb au descoperit că ceea ce prevestește mai bine ca orice durabilitatea unei căsătorii este, credeți sau nu, conștiința vestimentară a unei femei[3]. Adevărul gol-goluț este că, dacă ea arată bine, nu doar că va atrage un partener, dar îl va și păstra.

* Bulevard din Manhattan, New York City, zonă unde-și au sediul marile companii publicitare. (n. trad.)

De milenii, evaluarea femeilor s-a bazat pe capacitatea lor de a-i atrage pe bărbați, în principal cât de sexy arată. Când femeile merg la cumpărături, se duc de obicei pentru haine, cosmetice și bijuterii și inevitabil toate aceasta au de-a face cu aparența. Femeile concurează una cu cealaltă să arate bine, cam în felul în care bărbații se întrec la slujbă sau pe terenul de sport. Femeile simt că trebuie să se impună, pentru că sunt convinse, în subconștient, că nu ar câștiga iubirea și devotamentul unui bărbat dacă nu sunt considerate

atrăgătoare. Apoi, fără a conștientiza, ele se mai tem că nu vor avea cum să procreeze, să-și continue linia genetică. Așa că, pentru femei, a face cumpărături este o chestiune de supraviețuire personală și genetică. Dacă îi ia mult timp să-și aleagă hainele, e fiindcă pentru ea este, cu adevărat, o chestiune de viață și de moarte.

DE CE-TI PLAC FEMEILE CU TOCURI ÎNALTE?

Antropologul Helen Fisher spune că femeile care poartă tocuri înalte simulează postura de curtare lordosis, cunoscută celor mai multe animale. Tocurile înalte arcuiesc spatele și scot în evidență fesele ceea ce, în lumea animalelor, reprezintă simbolul universal al disponibilității sexuale.

De ce ar conta toate acestea? Contează pentru că atunci când înțelegi impulsul evoluționist legat de cumpărături, poți scăpa de o groază de dureri de cap și poți evita o parte din conflictele despre care am vorbit în capitolul trecut. Nu o critica pentru cumpărături! Nu o judeca! Și, cel mai important, dacă urăști cumpărăturile, nu merge cu ea.

Celor mai multe (nu tuturor) femei le place să meargă la cumpărături.

Celor mai mulți (nu tuturor) bărbați nu le place să meargă la cumpărături.

Acceptă diferențele. Dacă poți înțelege că pentru femei a face cumpărături este o experiență pozitivă, artistică și creativă branșată evoluționist de ADN-ul lor, poți să abandonezi acest război cu femeile cu care-ți împarți viața. A trăi cu o femeie înseamnă uneori a-ți alege bătăliile, iar această bătălie este una pe care-o vei pierde.

Fruntea sus! Ia o carte sau un iPod. Intră pe e-mail. Găsește o sală de jocuri. Și speră ca ea să-ți cumpere ceva nemaipomenit. Nimeni nu vrea să sfârșească otrăvit, așa că las-o să-și exerseze abilitățile de căutătoare.



* Cumpărăturile sunt în ADN-ul unei femei. Femeile au fost nevoite să-și dezvolte abilitățile de căutare încă de la începutul timpurilor. Viețile tuturor au depins de aceste abilități.

* Cele mai multe femei, dar nu toate, iubesc cumpărăturile. Sunt o expresie a creativității lor și o experiență socială pozitivă pentru ele.

* Femeile fac circa 85% din cumpărături pentru gospodărie. * Cumpărăturile presupun să ai o memorie brici, iar femeile au o memorie mai bună decât a bărbaților.

* Bărbații fac cumpărături așa cum vânau strămoșii lor - vin, omoară, pleacă. Femeile se conectează și creează relații cu mediul atunci când fac cumpărături.

* Dacă nu-ți place la cumpărături, nu merge.

* Cercetările arată că măsura în care o femeie este conștientă de vestimentația ei anticipează pe termen lung succesul marital.

* Nu te plânge dacă petrece mult timp cumpărând pantofi, în special pantofi cu toc înalt. Ai încredere în noi și citește „De ce-ți plac femeile cu tocuri înalte” din acest capitol.

ESTI UN ZERO DACA...

x Nu înțelegi atracția unei femei pentru cumpărături.

x O judeci sau o critici pentru cumpărături.

x Crezi că ea va cumpăra așa cum o faci tu: intri și pleci rapid.

x O critici pentru cumpărăturile ei sau pentru înfățișarea ei.

x Presupui că tuturor femeilor le place la cumpărături. Fiecare femeie este diferită, chiar și când este vorba despre cumpărături.

Capitolul 12

CEI MAI BUNI PRIETENI PE VECIE

A înțelege femeile și prietenia

DACĂ LEGI O RELAȚIE serioasă cu o femeie, adevărul este că ai intrat într-o relație solidă și cu prietenele ei. Să sperăm că le va plăcea de tine, pentru că, dacă nu, viața ta nu va fi plăcută. Nu încape îndoială că femeile par să fi ridicat această poveste cu prietenia la rang de știință și este un domeniu la care mulți bărbați sunt deficitari. Desigur, bărbații au prieteni, chiar câțiva buni prieteni, dar rareori prieteniile bărbaților se apropie de intensitatea prieteniei dintre femei. Bărbații nu dau chiar atât de des petreceri în pijamale cu prietenii lor masculini. Nu șușotesc și nici nu se alintă unii pe alții. Rareori bărbații se vor gândi să se plimbe pe străzi ținându-se de mâini (deși în unele părți ale lumii o fac). Bărbații nu le spun prietenilor lor „puișor", sau „dulceață", sau „drăguță". Ei nu sunt tandri cu prietenii lor în felul în care sunt femeile cu prietenele lor, deși îmbrățișările frățești au început să cam schimbe lucrurile. Chiar dacă nu toate femeile relaționează cu prietenele în felul acesta, întâlnim aceste obiceiuri mult mai des în prieteniile dintre femei, decât în cele dintre bărbați. Și

trebuie să acceptăm, uneori chiar și cel mai instruit bărbat devine puțin gelos pe prietenele partenerei sale sau — dacă este cu adevărat cinstit — se simte chiar puțin amenințat.

Umoristul Dave Barry glumea pe seama întâlnirii anuale pe care o aveau el și soția sa cu un cuplu cu care erau prieteni. Cele două femei ieșeau împreună, iar cei doi bărbații se uitau la sport la televizor, pălăvrăgind despre una, alta și emoționându-se doar când comandau și mâncau pizza. Întorcându-se cu mașina acasă după o vizită, soția sa i-a spus: „Nu este uimitor cât de bine s-a adaptat Harry după ce i-au amputat piciorul anul trecut?" Harry nu pomenise despre așa ceva, așa că Barry nu avea nici cea mai mică idee despre ce vorbea soția lui, dar pretinse că a avut o lungă discuție cu Harry pe această temă.

Ce discută ele de fapt?

De ce merg în turmă?

De ce simt atât de mult nevoia să stea una lângă cealaltă?

De ce se duc împreună la toaletă, chiar dacă una dintre ele nu are nevoie?

După cum se vede, este ceva ce obțin femeile de la o prietenă și nu obțin de la tine. Te poți armoniza cu partenera ta zi și noapte, și este extraordinar pentru relația voastră, însă femeile continuă să aibă nevoie de compania altor femei și de sprijinul pe care-l primesc astfel. Este ceea ce primește de la prietenele ei și nu-l poate obține de la tine — și este crucial. Vrei ca femeia de lângă tine să dea tot ce poate: să fie fericită, împlinită și satisfăcută. Pentru aceasta, are nevoie de sprijinul social al celorIalte femei. Punct.

De asemenea, este important pentru sănătatea ei.

În 2006, ne Journal of Clinical Oncology a publicat rezultatele unui studiu care analiza rețelele sociale din care făceau parte vreo trei mii de asistente cu cancer la sân [i]. Femeile care nu aveau prea multe prietene sau care erau izolate din punct de

vedere social erau expuse unui risc de două ori mai mare să moară din cauza cancerului de sân decât cele care aveau prietene apropiate. De asemenea, riscul ca femeile singure să moară prematur din orice altă cauză era de 66%. Asistentele cu cancer mamar care aveau zece sau mai multe prietene aveau șanse de patru ori mai mari să supraviețuiască bolii. Prieteniile erau singurul factor mai important pentru aceste femei — chiar mai important ca soții lor, care nu influențau și nu afectau, după cum s-a văzut, rata de supraviețuire.

În mod surprinzător, în cazul bărbaților lucrurile stau pe dos. Bărbații au nevoie de o femeie pentru a supraviețui.

Dr. Len Syme, psiholog la Universitatea California, și studenta sa, Lisa Berkman, au vrut să afle care sunt factorii care prevestesc longevitatea, fără a omite vreunul. Syme și Berkman au coordonat celebrul studiu asupra a 9000 de locuitori din ținutul Alameda[2]. Cei doi au evaluat o mulțime de factori din viețile oamenilor și s-au întors apoi nouă ani mai târziu pentru a vedea cine trăiește și cine a murit. Este un factor de evaluare extrem de sigur câtă vreme sociologii primesc de regulă doar date clare referitoare la moarte.

Rezultatele obținute de Berkman și Syme i-au uimit pe toți mai ales pentru că ceea ce îi trezea la viață sau îi omora la o vârstă fragedă pe oameni nu erau colesterolul, exercițiile sau dieta, ci calitatea majorității relațiilor pe care le aveau în viața personală. Interesant, ceea ce indica dacă bărbații mor de tineri era dacă erau

căsătoriți sau nu, în vreme ce în cazul femeilor, prietenia cu alte femei era ceea ce le determina longevitatea. Conform unui studiu efectuat mai târziu de dr. Lois Verbrugge, cercetător la Universitatea Michigan, calitatea unei căsătorii ajută, de asemenea, la determinarea longevității atât în cazul bărbaților, cât și în cel al femeilor.

Astfel că, dacă dorești să trăiești mult, stai alături de partenera ta de viață și încearcă să ai o relație fericită. Dacă dorești ca partenera ta să trăiască mult, încurajeaz-o să-și cultive prietenele.

Viața pe care o salvezi ar putea fi a ta.

Grija și împrietenirea

Există un motiv evoluționist care explică de ce leagă femeile prietenii atât de strânse. Mare parte din supraviețuirea lor în perioada vânătorilor-culegătorilor s-a bazat pe capacitatea lor de „a se afilia" în interiorul tribului. Relația femeii cu alte femei influența siguranța, bunăstarea și statutul social al copiilor. Cu cât avea și întreținea mai multe relații cu alte femei, cu atât mai însemnat era statutul copiilor ei.

Asocierea cu alte persoane din trib reducea vulnerabilitatea unei femei și a urmașilor ei. Era în sarcina femeii să-și construiască o rețea socială largă — în care să fie împărțite mai multe resurse. Dacă erai vânător și veneai acasă fără nimic în tolbă, cu cât era mai mare rețeaua socială țesută de partenera ta, cu atât mai probabil era ca familia ta să aibă ce mânca.

Asocierile de femele sunt importante în organizarea multor societăți. De fapt, printre maimuțele Macacus rhesus, cine este mama masculului determină statutul social și de putere al acestuia. Femelele, nu masculii, stabilesc ierarhia socială a grupului. Biologia evoluționistă ne spune că femelele trebuie să aibă sisteme de relații și afiliere mai dezvoltate decât cele ale masculilor.

Acest lucru poate fi observat în zilele noastre când femeile organizează mese cu ocazia unei nașteri sau la moartea cuiva. Acestea se pricep să mobilizeze sprijinul societății încă din perioade preistorice și au și astăzi această abilitate, mult mai mult decât bărbații.

De asemenea, primatele femele formează grupuri pe care se sprijină pentru a supraviețui, dacă sunt amenințate de prădători de mari dimensiuni sau de alte primate-masculi. Aceste primate-femelă își întăresc deopotrivă rețeaua socială și siguranța, petrecând mult timp îngrijindu-se una pe cealaltă[3] . În cazul primatelor, cât de des este îngrijită o femelă de altele este un indicator al statutului femelei și un factor de anticipare a probabilității de a fi atacată de un prădător[4]. Cu cât sunt mai multe femelele de care se leagă, cu atât e mai probabil ca acestea să-i sară în ajutor. Acum, să nu credeți că vom face o asociere directă cu femeile care-și fac una alteia unghiile sau se piaptănă (de vreme ce în salonul de frumusețe e puțin probabil să fie vreun prădător), dar ideea cam asta este. Femeile se ajută una pe alta și se leagă una de alta și, chiar dacă nu au nevoie de aceste legături pentru a supraviețui fizic, ele sunt necesare în continuare pentru a supraviețui emoțional.

După cum sublinia dr. Shelly Taylor de la UCLA, în perioadele de stres, femeile sunt mai predispuse „să aibă grijă de cineva și să se împrietenească” mai degrabă decât să se confrunte cu răspunsul masculilor luptă-sau-fugi, despre care am discutat în capitolul despre conflicte. Această grijă și prietenie eliberează oxitocină, care reduce reacția la stres a femeii[5]. Astfel că, dacă este supărată și se întoarce să facă curățenie sau spre prietenele ei, există o rațiune biochimică pentru asta. Cu alte cuvinte, nu te împotrivi, nu face investigații și încearcă să-i susții reacția.

„Desigur, draga mea, voi lua copiii ca să ai și tu ceva timp pentru prietenele tale.” Toată lumea vrea să aibă timp pentru prieteni, dar pentru femei este o necesitate evoluționistă și biologică.



Despre ce vorbesc femeile între ele?

O vezi cu prietenele ei, cum se înghesuie una-ntr-alta vorbind și vorbind. Le auzi la telefon — vorbind. Le vezi mergând la toaletă împreună — probabil să vorbească. Și, mă rog, despre ce or tot vorbi atâta?

Răspunsul: despre orice. Femeile se bazează pe sprijinul social al prietenelor într-un fel în care bărbații n-o fac.

În clasicul ei studiu despre căsătoriile dintre muncitori, dr. Mirra Komarovsky, sociolog și profesor la Colegiul Barnard, afirma că, pentru mulți bărbați, soțiile lor erau singurele confidente.[6] Singurul domeniu despre care nu vorbeau cu soțiile lor era despre oboseala și stresul de la muncă. Pe de altă parte, femeile au multe domenii despre care nu discută cu bărbații lor. Femeile spun că discută cea mai mare parte a problemelor personale cu prietenele sau rudele lor feminine, nu cu soții lor. Te poți baza pe ea ca un prim sprijin la nevoie, în vreme ce ea are, cel mai probabil, o rețea vastă și labirintică, gata (să sperăm) să o sprijine în cazul în care este atacată de un prădător, gata să împartă responsabilități și resurse cu ea și chiar să aibă grijă de ea, dacă e nevoie.

Femeile și prietenele lor sunt uimitoare.

Acum te poți simți lăsat puțin pe dinafară. Uită-te la tine, străduindu-te din greu să te armonizezi, învățând să te întorci către ea, să empatizezi, s-o înțelegi, să-i acorzi atenția, să-i asculți păsurile, să te liniștești în momentele de conflict — așadar, de ce mai are încă nevoie de timp și de atenție din partea prietenelor ei?

Răspunsul este că nici chiar cea mai bună relație nu-i poate da unei femei tot ceea ce dorește. Calitatea prieteniei tale este importantă pentru relația ta, dar calitatea prieteniei ei cu celeIalte femei este și ea importantă pentru relația ta.

Dr. Lois Verbrugge, cercetător la Universitatea din Michigan, a descoperit că sănătatea bărbaților și a femeilor beneficiază de pe urma unei căsătorii, însă doar sănătatea femeilor beneficiază de pe urma fericirii căsătoriei. Bărbații au avantaje, chiar dacă sunt nefericiți într-o relație (și au mult mai multe dacă au o căsătorie fericită). Așadar sunt multe de făcut pentru a te asigura

că femeia lângă care stai este fericită de relația cu tine.7 Despre asta este vorba în toată cartea — să înțelegem ce-și doresc femeile și de ce au ele nevoie. Și iată o știre bună: nu trebuie s-o faci singur.

Prietenele ei te susțin și pe tine la fel de mult ca pe ea, deoarece se află acolo pentru a o asculta când are nevoie de o ureche atentă. Ele sunt acolo s-o ajute să se confrunte cu marile emoții pe care le va resimți din când în când. Ele sunt o altă voce care o ajută să ia decizii și un alt punct de sprijin care s-o ajute să-și dea seama ce simte, ce dorește și de ce are nevoie în viață.

Un Erou nu se simte amenințat de toate acestea. Nu se uită strâmb la prietenele ei și nici nu încearcă să controleze cu cine se vede și-și petrece timpul partenera sa.

PRIETENII BARBATI

0 mare provocare ar fi dacă femeia cu care-ți împarți viața ar avea mulți prieteni bărbați — sau, chiar mai rău, un prieten bărbat apropiat. Știi cât de des te gândești la sex, așadar îți poți închipui cât se gândește și el la sex. Cu ea. Să nu ne ascundem, ești bănuitor cu prietenii bărbați ai partenerei tale. Nu cumva au o agendă secretă și, conform acesteia, și-au propus s-o tragă în pat lângă ei? Poate da. Poate nu. Bărbații și femeile pot fi prieteni, ba chiar pot fi prieteni apropiați și să se susțină unul pe celălalt. 0 modalitate de a transforma o prietenie într-o aventură este atunci când femeia se plânge prietenului ei bărbat de relația cu tine. Dacă e nevoie, pune-o să-ți promită că n-o s-o facă și roag-o să nu discute cu prietenul ei bărbat problemele care pot apărea în relația voastră. Să vină în schimb să discute cu tine direct. Vom analiza acest aspect în capitolul care se referă la protejarea relației tale de aventuri.

În cercetarea pe care am făcut-o asupra violenței domestice, o caracteristică frecvent întâlnită la unii bărbați violenți este că sunt geloși pe prietenele femeii. Când acești bărbați se simt amenințați, încearcă să limiteze și să controleze contactele sociale ale femeii, izolând-o de prietenele ei.

Dacă simți că te roade gelozia pentru timpul pe care-l petrece partenera ta cu prietenele ei, împărtășește-i acest sentiment. Spune-i că ți-e dor de ea și că vrei să petreci mai mult timp cu ea. Nu te supăra. Multe femei înțeleg necesitatea de a sta împreună și, dacă-i spui că ai nevoie să stați împreună mai mult, ea va înțelege. Oamenii au o capacitate infinită de iubire. Ea te poate iubi pe tine și-și poate iubi și prietenele.

Dacă ești într-o relație cu o femeie care nu are multe prietene — poate că a fost rănită de prieteniile feminine din trecut, sau poate că nu are încredere în femei, sau poate că, pur și simplu, nu are relații cu prea multe femei — încurajeaz-o să caute și să găsească un grup de femei. Fericirea ei depinde de asta. Sănătatea ei depinde de asta. Și succesul pe termen lung al relației voastre depinde de asta. Prietenia dintre femei este puternică.

Nu te teme de ea. Nu o disprețui. Nu te pune în calea ei. (Ai încredere în noi când îți spunem asta). Și, dacă încă nu înțelegi, sună-ți un prieten, invită-l la masă și vorbește despre asta.

Ai putea, de asemenea, să te gândești să intri într-un grup al bărbaților.

Cei mai buni prieteni nu sunt doar pentru fetițe.



* Femeile sunt mult mai conectate din punct de vedere social decât bărbații.

* Femeile și primatele femele formează grupuri sociale pentru a-și asigura supraviețuirea lor și a urmașilor.

* Femeile au grijă una de alta și se împrietenesc atunci când simt efectul stresului, ceea ce duce la eliberarea de oxitocină și la reducerea reacției la stres.

* Beneficiile de sănătate ale unei femei sunt direct proporționale cu numărul de prietene.

* Riscul de a muri prematur din orice cauză este cu 66% mai mare în cazul femeilor izolate social.

* În mod obișnuit, bărbații caută sprijin din partea femeilor și a partenerelor, dar femeile recurg, de obicei, la prietenele lor pentru a găsit sprijin.

* Un indicator al violentei domestice este un bărbat care se simte amenințat de prietenele femeii, încercând să controleze sau să limiteze contactele sociale ale femeii sau s-o izoleze social.

* Consideră că prietenele partenerei tale te susțin ca să-ți susții partenera.

* Trăiești mai mult dacă ești căsătorit sau ai o parteneră pe termen lung. Ea trăiește mai mult dacă are prietene. Vei trăi mai mult dacă ea trăiește mai mult. încurajeaz-o să-și facă prietene.

* Femeile au o mare capacitate de prietenie și au nevoie să se conecteze cu alții, de asemenea, au o capacitate nelimitată de iubire.

ESTI UN ZERO DACA...

x Ai fi iritat că partenera ta are prietene.

x Ai fi gelos pe prietenele ei.

x Ai încerca să-i limitezi sau să-i controlezi contactele cu prietenele.

x I-ai judeca sau critica prietenele.

x I-ai ignora dorința de a avea relații cu alte femei.

x Ai presupune imediat tot ce e mai rău în cazul prieteniei ei cu bărbații.

x Nu ai avea prieteni.



Cum să iubești aceeași femeie o viață

Capitolul 13

ESTE EA ALEASA?

Să înțelegem femeile și angajamentul pe care ni-l luăm

> Nu e suficient doar un corp atrăgător. Trebuie să ai inima și sufletul să i se potrivească.
>
> EPICTET

VEI AUZI DESEORI bărbați căsătoriți fericiți de ani de zile spunând că și-au ales soția doar atunci când au știut că ea este aleasa. Pentru unii a fost suficient un zâmbet, pentru alții mirosul ei și pentru alții un eteric sentiment de bunătate, sentimentul că au ajuns „acasă". Pentru John: „Motivul nu a fost că Julie era cea mai frumoasă femeie pe care am cunoscut-o vreodată, sau cea mai bogată, sau că se ferea de certuri și era mereu plăcută. Avea o calitate pe care n-o pot descrie, era ieșită cu totul din comun în comparație cu celelalte femei cu care-mi dădusem întâlnire." La rândul său, Doug spune: „La Rachel, m-a atras felul în care râdea. Îi auzeam râsul înainte să-i văd chipul și o să sune ciudat, dar râsul ei îmi vorbea. Râdea și îi simțeam râsul în tot corpul. Era atâta bucurie și libertate în râsul ei. După 30 de ani, sunt foarte mândru de ridurile pe care i le-am produs făcând-o să râdă."



Sper să nu te superi, dar prima noastră întâlnire merge atât de bine că-mi voi schimba statusul la „Într-o relație profundă și plină de semnificații".

Dar asta nu înseamnă că, din clipa în care o întâlnești pe aleasa inimii, veți ridica pânzele la apus sau veți pleca cu calul tău alb și veți trăi fericiți până la adânci bătrâneți după aceea. Încă e nevoie să vă cunoașteți mai bine. Încă trebuie să străbateți etapele iubirii. Mai aveți încă să vă decideți dacă vreți să fiți într-o relație. Încă veți mai avea suișuri și coborâșuri și zile când celălalt te va plictisi. Asta înseamnă să fii într-o relație — și indiferent că-ți dai seama că ea este aleasa după ce-o auzi râzând sau după trei-patru ani de întâlniri, în cele din urmă vei realiza dacă aceasta este femeia căreia vrei să i te dăruiești sau nu. Devotamentul nu poate fi forțat. Știm din Laboratorul iubirii că deși putem învăța cuplurile toate trucurile care le trebuie ca să comunice, să se confrunte cu conflictele, să-și arate iubirea și afecțiunea, să-și exprime emoțiile și să treacă de luptele

pentru putere, dacă nu simți o „onestitate” inerentă, nu există trucuri pentru a o substitui. În peste 40 de ani de cercetări și studii pe diverse cupluri, am ajuns să credem că nu poți face ca lucrurile să meargă chiar cu toată lumea.

În ciuda percepției populare și a stereotipurilor sexuale, bărbații pretind la fel de mult devotament ca și femeile. Uneori le trebuie mai mult timp să ajungă acolo și uneori sunt mai ambigui în această privință — funcționează două strategii evoluționiste diferite — dar cercetările sugerează că mulți bărbați sunt la fel de interesați (în cele din urmă) să-și găsească aleasa pe cât sunt și femeile.

Unele dintre ele.

Nu toate femeile își doresc gărduleț alb de lemn, 2-3 copii și să te tragă în fața altarului, de fapt, în capcana căsătoriei și a obligațiilor cât mai repede după prima întâlnire. Acesta este un stereotip învechit și uzat. Astăzi femeile au multe opțiuni. Multe, multe alte opțiuni. Iar rolurile bărbaților și ale femeilor s-au schimbat dramatic în ultimii o sută de ani. De asemenea, nu toți bărbații vor să facă dragoste cu cât de multe femei pot, să nu se căsătorească și să moară în halatul de mătase al lui Hugh Hefner după o noapte de desfrâu cu 12 blonde nimfomane. (Mă rog, probabil că-și doresc asta într-un colțișor de suflet). Dar, în realitate, nu în fantezie, cercetările sugerează că bărbații își doresc de fapt tot atât de mult relații care să aibă semnificație și dăruire ca și femeile. Dar dacă se întâmplă să-ți dorești să fii înmormântat în cel mai bun halat de mătase și să fii plâns la mormânt de 12 blonde nimfomane, atunci, succes! Acest capitol despre devotament s-ar putea să nu fie pentru tine — deocamdată.

Cele trei etape ale iubirii

După cum spuneam în capitolul care se ocupa de descifrarea firii adevărate a femeii, la începutul relației te afli în prima etapă a iubirii (sau a plăcerii carnale) numită febră euforică (limerence). De-a lungul acestei etape te afli într-o stare de confuzie chimică și de constantă supradoză de oxitocină. Acest îmbătător cocktail care produce o iubire orbească este obținut din oxitocină, dopamină, feniletilamină, testosteron, estrogen, serotonină și dehidroepiandrosteron (DHEA). Nu poți mânca, nu poți dormi, nu te poți opri să nu te gândești obsesiv la partenerul tău, ești extrem de excitat, îndrăgostit din cap până-n picioare și s-ar putea să faci lucruri nebunești — iar acest lucru ar putea fi valabil și pentru fericita fată care declanșează cascada aceasta de hormoni și de alte chimicale în corpul tău. Te poți întâlni cu 100 de fete, iar butonul febrei euforice, foarte selectiv, să nu fie activat, însă atunci când apare a o sută una fată se prea poate ca aceasta să fie cea care miroase cum trebuie, arată cum trebuie, o simți la fel, are un gust bun și se mișcă cum trebuie și dintr-o dată te scufunzi în febră euforică. Febra euforică este cea care te face să creezi o legătură, să te atașezi și să formezi un cuplu. Evoluției nu-i pasă dacă o persoană este simpatică sau nu, ea ne determină pur și simplu să ne reproducem pentru a obține cel mai bun rezultat genetic. Febra euforică te face să te simți extraordinar — dar numai dacă ai declanșat aceeași cascadă hormonală în femeia care a declanșat-o în tine. Dacă ești în febră euforică și ea te-a plasat în zona de prietenie, te poate face să înnebunești, dar nici că poți face ceva în privința asta (deși vei încerca și probabil că-ți vei cauza o imensă nefericire). Iar dacă ea este

în plină febră euforică și tu nu, și ea se poate simți înnebunită și nefericită. Febra euforică prezentă în doar unul dintre parteneri i-a făcut pe bărbați și pe femei să fie obsedați, manipulatori și suficient de nebuni încât să ajungă să se ascundă în tufele din fața casei persoanei iubite. Această biochimie este foarte selectivă. Când și tu și ea sunteți cuprinși de febră euforică, sentimentul este extraordinar, minunat — cel mai puternic drog de pe lume care nu poate fi prescris, cultivat sau vândut la colțul străzii. Dar când sunteți prinși de flama euforiei nu e momentul să faceți angajamente pe termen lung. Nu este timpul să vă grăbiți peste noapte la altar să vă căsătoriți doar pentru că te gândești că ea este aleasa. Este minunat să fii îndrăgostit, dar amintește-ți că oxitocina îți diminuează răspunsul la frică și te poate face, de asemenea, să te încrezi în oricine, chiar dacă se ridică tot felul de stegulețe roșii de avertizare și se aprind tot felul de ecrane pe care scrie cu litere strălucitoare de neon: „Curbe periculoase în față." Oxitocina te poate face să treci orbește de aceste semnale foarte evidente.

Acest prim stadiu al iubirii, cel de febră euforică, nu se petrece peste tot în lume, mai ales nu în locurile unde căsătoria este aranjată. Oricum, chiar și în aceste culturi, antropologii au descoperit că poate avea loc, de fapt, un proces de selecție. De exemplu, două familii din India pot face ca fiul și fiica lor să se întâlnească singuri (familiile stând în camera alăturată), dar dacă femeii nu-i place un bărbat, își poate schimba sariul galben cu cel albastru. Un semnal asemănător poate fi stabilit și pentru el. Dacă vreunul dintre ei preferă să refuze, atunci familiile se

împacă cu gândul, atribuind nepotrivirea horoscopului nefavorabil. Se pune, apoi, la cale, altă întâlnire. Febra euforică nu este nici necesară, nici suficientă unei iubiri de-o viață.

În timpul celei de-a doua etape a iubirii, începi să-ți mai revii după acest drog hormonal al iubirii și ceața începe să se mai risipească. Începi să vezi steguletele roșii pe care le-ai ignorat mai înainte. În etapa a doua este vorba numai și numai despre consolidarea încrederii. Această etapă are loc, de regulă, în timpul primilor ani ai unei relații și pe măsură ce vă pregătiți să locuiți împreună. Impulsul evoluționist din această etapă are legătură cu grija pentru reproducere. Dacă biologia evoluționistă ne spune că primul stadiu se referă la identificarea celei mai potrivite persoane pentru a te împerechea, stadiul al doilea are legătură cu descoperirea persoanei care te va ajuta să ai grijă de urmașii tăi — indiferent dacă plănuiești conștient să ai copii sau nu. (Biologiei nu-i pasă ce crezi tu.)

Este ceva care seamănă cu încrederea. Va fi ea alături de mine? Va fi el alături de mine? În stadiul al doilea, multe calități care te-au atras la început la cineva ar putea deveni sursă de plictiseală sau de grijă. Îți plăcea că e atât de timidă, dar acum ți-ar plăcea să fie mai deschisă, îți dorești să se implice mai mult. Îi plăcea că ești decis să joci în fiecare duminică fotbal cu amicii, dar acum se întreabă ce s-ar întâmpla, de fapt, dacă ar avea nevoie de tine într-o anumită duminică. Toate certurile din această etapă a iubirii se învârt în jurul încrederii și se leagă de o întrebare centrală: Vei fi alături de mine când voi avea nevoie de tine? O întrebare asemănătoare multor altora: Îmi vei fi fidel? Mă vei îngriji

dacă sunt bolnav? Cât de important sunt pentru tine? Pot avea încredere în tine că vei face ceea ce spui că urmează să faci, că-ți vei ține promisiunile? Aceste întrebări și discuțiile legate de ele sunt premergătoare apariției copiilor. Pentru că nicio femeie de peșteră nu și-ar fi dorit să stea în peștera ei cu copilul, întrebându-se dacă bărbatul ei se va întoarce într-adevăr cu mâncare să-și hrănească familia și niciun om de peșteră nu și-ar fi dorit să se întoarcă în peșteră după o lungă zi la vânătoare și să găsească alt bărbat ațâțându-i focul din vatră.

Așadar, etapa a doua înseamnă construirea încrederii, iar stagiul al treilea se referă la consolidarea loialității. Când ajungi în al treilea stadiu al iubirii, ai ales să fii devotat. Stii că această femeie este a ta — o alegere uimitoare, care înseamnă deopotrivă că ești vulnerabil și că poți fi rănit. În această etapă, ai ales să intri în vizuina iepurelui cu partenera ta și să porniți împreună într-o extraordinară călătorie. Te-ai dedicat la fel de mult bunăstării altei persoane, în aceeași măsură în care te-ai dedicat propriei stări de bine. Este un sentiment puternic cu efecte și de-o parte și de alta. Fiecare etapă a iubirii este selectivă, iar a treia are efecte doar dacă sunteți amândoi hotărâți să fiți monogami și să vă sacrificați unul pentru celălalt. Dacă nu sunteți monogami în această etapă, lăsați deschisă posibilitatea de a simți febra euforică a iubirii pentru altă persoană. Aceste cocktailuri sunt puternice! În etapa a treia, oxitocina încă mai curge valuri în timpul orgasmului și atunci când sunteți afectuoși unul cu celălalt și acest fapt vă ține aproape, dar restul chimicalelor din cascada interioară a dispărut. Orice altă relație ai alege în afara monogamiei în timpul etapei a doua pune în pericol relația primară și nu vei putea intra în etapa a treia. Nu

spunem că „iubirea plurală” (poliamorul) nu ar putea să funcționeze nicicând, însă chimicalele și hormonii iubirii romantice sunt extrem de concentrați și foarte selectivi.

Există cupluri care au ales să-și jure credință unul altuia și să se căsătorească, însă care nu au trecut prin toate etapele iubirii, inclusiv prin febra euforică. Am descoperit, în urma cercetărilor noastre, că acele cupluri cu care am lucrat și care nu „s-au îndrăgostit” se întrebau mereu dacă au făcut alegerea corectă și simțeau mereu că lipsea ceva din relația lor.

Cuplurile aflate în etapa a treia a iubirii, am descoperit noi, par mereu să simtă că există un obiectiv în relația lor — că împreună au creat ceva mai mare decât ei înșiși. Și când aceste cupluri vorbesc despre felul în care s-au întâlnit, s-au îndrăgostit și au ales să se dedice unul altuia, regăsim mereu mărturii ale interesului și admirației pentru celălalt. Se simt bine unul cu celălalt și nu se sfiesc să-și vorbească și să se confeseze. Ei au dat vieții lor un sens și un țel comun. Adică încredere și loialitate. Piatra de hotar a dăruirii, și când o femeie își dorește dăruire nu va căuta altceva. Și dăruire trebuie să cauți și tu la femeia căreia vrei să i te dăruiești. Devotamentul nu duce însă mereu la căsătorie până când moartea vă va despărți, dar noi credem și așa dovedesc și cercetările, că bărbații sunt mai fericiți, mai sănătoși, fac mai mulți bani și trăiesc mai mult atunci când sunt însurați. Nu-ți spunem să te căsătorești ca măsură de sănătate preventivă, dar știm — din experiență personală și din cercetare — că o relație profundă la nivelul stadiului trei dedicată unei femei incredibile este profund satisfăcătoare pe toate planurile. Și pentru homosexuali este valabil, în

acest stadiu al treilea dintr-o relație devotată cu un bărbat incredibil. Un bărbat își atinge maxima când are un partener real de viață alături.

Ce primești, în schimb, dacă renunți să te mai culci cu orice femeie care-ți iese în cale? Dragoste și fericire pe viață, dacă dorești să pui umărul să le obții. Nimic mai mult. Nimic mai puțin.

Dar cum pot fi sigur?

Povestea asta cu iubirea și devotamentul poate fi înșelătoare. Am vorbit despre componentele fizice ale celor trei etape ale iubirii, dar ce simți și cum poți fi sigur că ea este aleasa ta?

Ar putea fi zece mii de femei pe pământ cu care să ai o relație de-o viață de iubire nemaipomenită. Așadar nu există numai o „unică" aleasă, ci multe unice potențiale. Ce am descoperit după decenii de studiu dedicat cuplurilor din viața de zi cu zi în Laboratorul nostru este că, dacă ea te face să te simți nesigur sau nu suficient de bun sau neatractiv ori nedorit, sau respins și dat deoparte, sau pur și simplu să nu-ți placă de tine, nu este una dintre posibilele tale alese. Dacă te face să te simți minunat, dacă te simți dorit, atractiv, amuzant și cu totul extraordinar atunci ea este una dintre potențialele tale unice. Este valabil și pentru modul în care o faci tu să se simtă. Ține minte. Și când ești cu ea, dacă te simți că ești acasă, atunci ea este aleasa ta. Când o femeie este potrivită pentru tine, te simți confortabil și relaxat, de parcă ai fi într-un pat încălzit care a fost făcut numai pentru tine. Dacă de fiecare dată când sunteți împreună lucrurile

sunt neplăcute și patul este rece cu așternuturi aspre, atunci probabil că nu ea este aleasa. O relație bună nu este una care se hrănește doar din sentimente negative. Desigur, vor fi conflicte pe care te vei strădui să le depășești, dar când femeia este cea potrivită, te vei simți în cea mai bună formă — mai plin de viață, mai fericit, mai plin de simțul aventurii. Dacă nu este relația potrivită, vor domina supărarea, neajutorarea și probabil chiar tendința de a consuma droguri urmată de dependență. Te simți la cel mai jos nivel posibil dacă nu este ea aleasa.

Unul dintre cele mai importante mituri care trebuie spulberate este credința că vă veți simți pe deplin compatibili și asemănători în toate domeniile — că veți avea aceleași hobby-uri, că vă vor plăcea și displăcea aceleași lucruri, că veți avea aceleași convingeri politice. Compatibilitatea între interese similare, a dovedit cercetarea noastră, este în mare măsură irelevantă. E mai important cum vă simțiți împreună. Puteți pretinde amândoi că vă place caiacul, dar dacă vă certați plutind pe apele unui râu atunci nu contează că a merge cu caiacul este pasiunea amândurora.

Regula este că nu veți semăna până la identitate unul cu celălalt și asta e bine. Bărbații și femeile ajung să învețe multe din diferențele dintre ei. Dar există o singură arenă unde compatibilitatea este importantă — cea a sentimentelor. Cum vă raportați voi doi la furie, supărare, teamă și bucurie? Cum vă exprimați afecțiunea și iubirea? Faptul că aveți sentimente diferite față de toate acestea ar putea produce o mulțime de necazuri și va trebui să vă străduiți din greu (pentru ca relația să meargă).

Noi numim asta nepotrivire metaemoțională. Dacă unul dintre voi evită să-și exprime sentimentele, evită conflictele sau, pur și simplu, i se pare neplăcut să-și exprime emoțiile în general, vor apărea probleme dacă cealaltă persoană este mai vulcanică, dacă îi place ca emoțiile să fie exprimate pasional și intens. În cazul în care nu vă potriviți, unul dintre parteneri va simți că celălalt este cumva prea intens, iar acesta îl va considera pe primul prea distant și rece. Rareori o asemenea combinație funcționează, în special dacă e vorba despre afecțiune. Afecțiunea este o necesitate emoțională și dacă ai fost crescut într-o familie care nu-și arăta afecțiunea sau nu-și exprima emoțiile, iar ea este o persoană pe care o bucură mângâierile și gesturile afectuoase, aceasta va fi o nouă problemă de rezolvat. Este valabil și dacă simțiți și vă manifestați diferit furia, supărarea și frica.

Celălalt aspect esențial care determină dacă ea este aleasa vieții tale este problema copiilor. Vom discuta despre femei și copii în capitolul următor, însă dacă ea are o viziune complet diferită în privința copiilor (unul dintre voi dorește să aibă, iar celălalt nu) atunci aproape sigur nu ea este aleasa.

Dăruieste-te si trăieste mai mult

Dacă le semeni celor mai mulți bărbați îți închipui că vei trăi mai mult dacă mănânci bine, te duci la sală și ești atent la greutate.
Dar cercetarea dovedește că investind tot atâta timp interrelaționării emoționale cu persoanele apropiate ție, în special cu femeia vieții tale, este ceea ce îți garantează cu adevărat o sănătate de fier și o viață lungă. O relație fericită cu o femeie este, de fapt, cea mai bună formă de egoism.

Și interesant este că nu traiul împreună, ci căsătoria este cea de pe urma căreia beneficiază sănătatea și longevitatea. Există momente în care-ți vine să spui: „Căsătoria e doar un petic de hârtie. Nu am nevoie de asta pentru a mă dărui unei relații." Dar nu asta demonstrează cercetările. În parte, este vorba despre cine decide să trăiască împreună și cine alege să se căsătorească. Cercetările demonstrează că poți prezice cine va prefera să trăiască împreună mai degrabă decât să se căsătorească pe baza rezultatelor din liceu. Studiile au descoperit că oamenii care trăiesc împreună au avut note mai mici în liceu, au avut mai multe probleme în liceu și sunt mai predispuși să consume alcool, să trăiască în promiscuitate și să conducă sub influența alcoolului. Nicio asemenea înclinație nu mărește speranța de viață. În cartea lor American Couples (Cuplurile americane) autorii Pepper Schwartz și Philip Blumstein au studiat mai mult de 12 000 de cupluri heterosexuale și homosexuale, necăsătorite și căsătorite. [1] Ce au descoperit i-a suprins. Se așteptau ca oamenii care trăiau împreună să ajungă să semene tot mai mult cu cuplurile căsătorite pe măsură ce trăiau mai mult împreună. (Chiar și legile Statelor Unite spun că după șapte ani de coabitare sunteți considerați căsătoriți.) Dar ce au descoperit studiind eșantionul american a fost că adevărul stă exact pe dos: cu cât coabita mai mult un cuplu, cu atât mai puțin semăna cu un cuplu căsătorit când era vorba despre devotament. Și nu vorbim doar despre fidelitatea sexuală. Este mai puțin probabil ca partenerii care trăiesc în concubinaj să se sprijine reciproc în cazul în care apar greutăți financiare sau să fie alături când sunt la ananghie. Concubinii sunt mai predispuși să se părăsească unul pe

celălalt dacă apare cineva mai atractiv. Cu alte cuvinte, nu există devotament sau îl descoperim în mai mică măsură între concubini decât în cazul cuplurilor căsătorite.

Tipul de angajament impus de căsătorie adaugă în medie opt ani la viața unui bărbat. Ideea de bază, pentru un bărbat, este că un factor-cheie al longevității și sănătății este o relație angajată și de calitate cu o femeie. Iar o femeie educată face mai bine sănătății decât o femeie needucată.

În ultimii 40 de ani în Statele Unite, numărul bărbaților și femeilor care merg la facultate după liceu a crescut exploziv. Acum aproape 70% dintre absolvenții de liceu urmează o facultate.

Cercetările demonstrează că nivelul crescut de educație și de statut social are efecte pozitive asupra sănătății. De exemplu, un studiu extins efectuat de norvegieni pe 20 000 de bărbați educați, cu vârste între 35 și 56 de ani, monitorizați din 1977 până în 1992, a pus în lumină faptul că educația (în special a soției) are efecte pozitive semnificative asupra sănătății cardiovasculare a bărbaților.[2]

Din cercetarea norvegiană rezultă că, în afara faptului că bărbații sunt mai puțin supraponderali și fumează mai puțin, este posibil ca ei să aibă o tensiune arterială mai mică și un colesterol mai scăzut, dacă soțiile lor au o educație superioară. Socioloaga Linda Waite afirmă în cartea ei ne Casefor Marriage (În apărarea căsătoriei) că unul dintre motivele temeinice pentru care căsătoria are aceste efecte excepționale asupra bărbaților este pentru că celibatarii nu se îngrijesc mai deloc.[3] Are dreptate. Când sunt singuri, bărbații au tendința să se îmbolnăvească și este foarte posibil să se izoleze social. Bărbații beau mai mult

când sunt singuri. Se droghează mai des. Nu este valabil și pentru femeile singure — acestea tind să aibă o viață relativ sănătoasă fără bărbați.

Psihologul dr. James House de la Universitatea Michigan a publicat un studiu în revista Science prin care demonstra că, în toată lumea, bărbații izolați social mor de tineri.[4] Pentru mulți bărbați, a fi legat de o femeie garantează că vor avea o viață socială activă și sănătoasă și că vor fi, prin urmare, mai sănătoși decât dacă ar rămâne singuri.

Dacă nici acesta nu este un imbold de a-ți căuta „aleasa", nu știm care ar putea fi altul.

Devotamentul ca o călătorie

Poți spune că devotamentul este dorința ca o relație să dureze și acțiunile pe care le întreprinzi pentru ca relația să dureze. Când te dăruiești unei relații îți spui: „Aceasta este femeia pe care mi-o doresc, aceasta este călătoria mea și acesta este drumul pe care trebuie s-o iau." Când o descoperi pe „unica", o prețuiești și-ți manifești recunoștința pentru faptul că-ți îmbogățește viața. Nu compari o clipă relația pe care o ai cu ea cu ce ai putea pierde fiindu-i fidel. Nu este vorba doar despre fidelitate și loialitate, este o călătorie epică, călătoria unui Erou.

Tu iei decizia acestei călătorii și aceasta poate fi riscantă. Spui că această relație, această unică femeie reprezintă tot ceea ce-ți dorești. Te juri că vei face parte din această relație nu contează cu ce preț pentru a înfrunta toate stihiile împreună. Accepți să construiești o viață împreună cu

această femeie, s-o iubești exact așa cum este și s-o ajuți să devină ceea ce își dorește să fie.

Așa începe călătoria Eroului, luându-și acest angajament. Călătoria Zeroului începe mereu cu vorbele: „Poate că găsesc altceva mai bun. De ce să fac promisiuni?" Dacă ai găsit femeia unică, laud-o, armonizează-te cu ea, dăruiește-i-te ei și fii alături de ea la nevoie. Vei fi uluit cât de frumoasă poate fi viața.

Noi cunoaștem aceste lucruri din experiența personală. Suntem în această călătorie de decenii și viața a depășit cu mult cele mai bestiale vise.



* Bărbații vor să se angajeze într-o relație la fel de mult ca și ferneile.

* Mulți bărbați își dau seama când o femeie este„unica". Pentru ca o femeie să fie „unica” ea trebuie să aibă calități multiple: să miroasă bine, să o mângâi cu plăcere, să aibă un gust bun și să arate bine.

* Iubirea are trei etape și acestea sunt foarte selective. Nu poți pur și simplu să te îndrăgostești de oricine și nu te poți forța să iubești pe oricine.

* Etapa întâi, febra euforică, durează de regulă câteva luni și nu este momentul potrivit să stabilești că o femeie este aleasa inimii tale.

* Etapa a doua are legătură cu încrederea și veți afla astfel dacă veti fi alături unul de celălalt Ia nevoie.

* A treia etapă a iubirii are legătură cu loialitatea și devotamentul.

* Bărbații căsătoriți trăiesc mai mult, fac mai mulți bani și sunt mai sănătoși decât bărbații care preferă să trăiască cu o femeie, fără a se căsători.

* Nu e nevoie să vă placă sau să vă displacă aceleași lucruri pentru a forma un cuplu funcțional, dar trebuie să fiți compatibili în modul în care rezolvați conflictele și vă exprimați emoțiile și afecțiunea.

* Vei ști că ea este aleasa dacă te face să te simți mai bun, mai alert, mai aventuros, mai vesel și mai iubit când ești cu ea. * A descoperi femeia unică și a-i fi devotat sunt elementele necesare unei relatii durabile.

ESTI UN ZERO DACA...

x Nu te angajezi niciodată într-o relație.

x Crezi că orice femeie este „unica!' x Juri credință unei femei și nu te ții de cuvânt.

x Nu faci sacrificii pentru acea relație.

x Nu consideri că acea relatie este locul unde dorintele tale sunt împlinite.

Capitolul 14

MAMA-NATURA

A înțelege femeile și copiii

Maternitatea: Toată iubirea începe și se termină aici.

ROBERT BROWNING

JOHN QUINN AVEA o problemă. Soția lui năștea, iar spitalul din Arcata, California, nu-i permitea să stea în sala de nașteri. El i-a spus obstetricianului de-a dreptul: „Este soția mea. O iubesc. Vreau să fiu acolo.” Doctorul i-a spus nu, iar administratorii spitalului i-au spus că nașterea nu s-ar petrece în condiții de siguranță cu el de față pentru că nu erau pregătiți să aibă „spectatori” și că era „imposibil.”

John a făcut ceea ce orice student de 23 de ani din anii 1960 ar fi făcut în fața nedreptății și a tiraniei — a protestat și prin simplul fapt al nesupunerii civile a apărut pe prima pagină în toate publicațiile din țară. Așadar ce a făcut tânărul soț și aproape-tatăl? A făcut rost de un lanț gros de fier, a apucat-o pe soția lui de mână și a răsucit lanțul în jurul celor două încheieturi. L-a prins apoi cu două lacăte grele. Singurul mod în care putea fi dat afară din sala de nașteri era ca spitalul să-i dea afară pe amândoi. Băiețelul celor doi era pe punctul să se nască, astfel că administrația spitalului a chemat poliția, dar în cele din urmă nu au avut de

THE BLADE: FRIDAY, SEPTEMBER 23, 1960 _

ninrited Spectator

Woman Gives Birth To Son While Chained To Husband

College Student Padlocks Self To Wife After Bein Denied Entry To Delivery Room

ales, astfel că John Quinn era alături de soția lui în sala de nașteri când băiatul s-a născut.

După naștere, John a desfăcut lacătele și a ieșit calm din cameră, trecând pe lângă oficialii spitalului și poliția care aștepta afară. Reporterii au scris că ofițerul de poliție „se scărpina în cap” când John a trecut pe lângă el. Nu s-a depus nicio plângere. John Quinn este un erou.

Patru ani mai târziu, în New Jersey, John Keim nu a fost la fel de norocos. În 1964, în California era legal ca un tată să stea în sala de nașteri, nu și în New Jersey, unde nu se adoptase o astfel de lege. Cu toate acestea, John Keim a refuzat să plece de lângă soția sa care dădea naștere celui de-al doilea copil al cuplului. El a fost, în cele din urmă arestat, acuzat de huliganism și amendat cu 150 de dolari. Ar putea să pară că s-a petrecut cu mult timp în urmă, însă chiar și pe la mijlocul anilor 1980, era ilegal ca un bărbat să participe la nașterea copilului său dacă nu era căsătorit legal cu mama nou-născutului.

Astăzi, în Statele Unite, 91% dintre bărbați sunt prezenți la nașterea copilului lor. Acești bărbați sunt și ei Eroi. Ei înțeleg, cum au înțeles și John Quinn și John Keim, cât de important este să fii alături de o femeie în călătoria sa spre maternitate. Este important pentru femeie, este important pentru copil și, dacă

dorești să te legi de o femeie pe viață, ar trebui să fie important și pentru tine.

Susținându-și cu orice risc drepturile în sala de nașteri, John Quinn și John Keim au declanșat o avalanșă. Bărbații sunt acum o forță de luat în considerare în sala de nașteri și li se alătură mamelor ca susținători și parteneri la nașterea copiilor.

Și contează! Faptul că au fost prezenți la nașterea unui copil are un uriaș impact asupra bărbatului și asupra relației. Cercetările arată că bărbații care au fost prezenți la nașterea copiilor lor sunt mai agreabili cu soțiile lor în timpul disputelor decât bărbații care nu au fost martori la nașterea copiilor lor. După ce au fost alături de Julie și Rachel atunci când acestea au născut, John și Doug s-au supus și ei tendinței generale. Este extraordinar să asiști o femeie care naște, adevărată forță a naturii.

Cum poți ajuta o femeie în timpul sarcinii și nașterii poate avea un impact uriaș asupra relației voastre (și asupra dezvoltării copilului vostru) în următorii cinci, zece, chiar douăzeci de ani. Nu trebuie să te încătușezi de soția ta în mod fizic, dar trebuie să te armonizezi emoțional. Armonizarea schimbă totul.

E vremea să te faci mare

Știm că poate fi greu. Când devii tată pentru prima dată, nu mai ai somn, îți pierzi libertatea și, deodată, femeia pe care o iubești s-a îndrăgostit de altcineva. Acest altcineva urlă tot timpul, trebuie să fie ținut mereu în brațe și are chiar năravuri mai proaste în baie decât ai tu însuți — însă ea iubește această micuță ființă într-un fel profund, sacru,

sentiment cu care, cel mai important, nu e bine să te pui. Îi dă puteri supraomenești.
Instincte supraomenești. Și îi dă un impuls supraomenesc de empatie și protecție.

Femeile fac o investiție biologică în urmașii lor, iar supraviețuirea copiilor lor este absolut necesară. Acesta este adevărul din zorii vremurilor până în ziua de azi. Va clinti din loc cerurile și iadul ca să se asigure că bebelușul lor va supraviețui, va reuși, va avea tot ce are nevoie. Poți înțelege asta sau te poți da din calea ei.

Pur și simplu așa stau lucrurile.

Din fericire, dacă este copilul tău sau unul pe care ai ajuns să-l iubești, s-ar putea să simți același lucru pentru el.

Unii bărbați simt că au fost dați deoparte, că nu mai sunt importanți deloc sau că se luptă cu un copil pentru atenția și timpul partenerei. Bărbații nu acceptă mereu aceste sentimente, însă asta nu înseamnă că le au. Vă amintiți de hormonul atașamentului și al iubirii, oxitocina? Este puternic. Și de fiecare dacă când partenera ta ține în brațe copilul vostru, de fiecare dată când îl dezmiardă, îl înfașă, se uită în ochii copilașului, îl mângâie cu tandrețe sau îl miroase, nivelul ei de oxitocină crește. Legătura ei cu copilul se consolidează. În felul acesta a supraviețuit specia noastră, în felul acesta răzbate copilul prin viață.

Dacă sentimentele tale sunt rănite pentru că dintr-odată ea nu te mai răsfață, nu te mai mângâie, nu-ți mai adulmecă ceafa, este de înțeles, este chiar banal. Și singura soluție este să-ți creezi propria legătură cu copilul. Pentru că femeia ta are nevoie mai mult și mai mult de parteneriatul tău pentru a putea crește copilul. Nevoia ei de tine (nu contează cât de mult iubește, adoră sau este obsedată de boțul acela de carne

înfășat) este mare, dacă nu mai mare ca oricând. Iar ghemul acela de carne are nevoie și el de tine.

Constelația maternității

Psihiatrul Daniel Stern, doctor în medicină, susținea că, atunci când femeile sunt însărcinate, încep să formeze în jurul lor o matrice de persoane care o vor sprijini, o vor încuraja și-i vor legitima noul rol și identitatea maternă. [1] Sentimentul propriei ființe începe să se orienteze către conexiunea cu copilul lor și către siguranța și bunăstarea acestuia. Constelația maternă, în care o femeie este preocupată de copilul ei, mai spune Stern, poate dura ani de zile și se poate reactiva mereu când copilul este în pericol. Ca tată, ești parte a acestei constelații — o mare parte a ei. Această constelație a maternității este esențială pentru dezvoltarea copilului, iar rolul tău ca tată este și el esențial.

Ideea fundamentală este că un bărbat care nu înțelege relația femeii cu copiii ei nu o va înțelege nici pe ea vreodată. Că sunt copiii tăi sau nu, trebuie să înțelegi relația excepțională pe care o are o femeie cu copiii ei. Dacă nu poți înțelege această fațetă a identității și iubirii ei, nu-i vei înțelege nici sufletul, în mare măsură. Un fel important în care un bărbat poate iubi o femeie este s-o susțină în rolul ei de mamă, iubind-o pe ea și iubindu-i și îngrijindu-i copiii.

Bărbații contează

Tot mai mulți bărbați își asumă un rol activ în îngrijirea bebelușilor sau a copiilor. Tot mai mulți sunt principali susținători, uneori fiind cei care stau acasă pentru a îngriji

un copil. Este o schimbare importantă petrecută în ultimele decenii. Când Rachel era medic rezident, iar Doug a fost părintele care stătea cu copiii acasă, erau puțini tații care stăteau cu copiii. La parcul de joacă, mamele ridicau sprâncenele suspicioase, întrebându-se cine era bărbatul acela necunoscut cu copilul. Din fericire, astăzi lucrurile s-au schimbat.

Când tații au grijă de copii, ei nu trebuie să fie Domnul Mami. Din punct de vedere istoric, ei au avut mereu căile lor speciale și foarte importante de relaționare cu copiii. Faptul că tații au grijă de copii aduce beneficii uriașe.

Dacă e un domeniu în care bărbații excelează, atunci acela este joaca. Sunt mari diferențe între modul în care se joacă bărbații și femeile cu copiii. Joaca tatălui cu bebelușul are un caracter mai mult fizic și tactil, în vreme ce joaca mamei este mai degrabă vizuală și verbală. T. Berry Brazelton, doctor în medicină, autor și pediatru, sintetizează astfel această distincție: „mama mângâie, tatăl înghiontește." Tații se joacă din când în când cu copiii, pentru că, hai să fim de acord, atunci când bărbații se joacă, ei vor ca joaca să fie distractivă. Dacă nu este distractivă, se vor opri și vor începe să se joace altceva.

În videourile din Laboratorul iubirii, am văzut femei care vor continua să-i arate copilului unele poze pe care le consideră importante pentru bebeluș. „Uite girafa. Girafa este cel mai înalt animal de la grădina zoologică." Chiar dacă bebelușul se răsucește în altă parte, mama va insista să-i arate imaginea girafei. De exemplu: „Care este cel mai înalt animal de la grădina zoologică?" își întreba mama copilul de șapte luni arătându-i fotografia unei girafe. Copilul pleacă de-a bușilea. Nu-i păsa de girafă. Mama se pune în calea lui și-i arătă din nou imaginea. „Care animal

e cel mai înalt de la grădina zoologică?" Iar el plecă iar târâș-grăbiș. Mama era neînduplecată. Încerca din nou, chiar dacă copilul dădea mereu înapoi. Pentru copil, mama este un profesor cu nervii tari.

Tatăl, pe de altă parte, va renunța ca la un cartof fierbinte la joaca de care copilul nu este interesat. Dacă vede copilul uitându-se la un camion de jucărie aruncat pe podea, tata începe să imite motorul camionului: „Vrrrrâm, vrâââm, vrrrâm!” Automat copilul este interesat, iar tatăl devine camionul. Bărbații sunt și ei niște copii și facem această constatare fără aroganță. Este un fapt esențial pentru dezvoltarea copiilor și chiar pentru relația unui bărbat cu partenera sa. Studiile demonstrează că două treimi dintre copiii de doi ani și jumătate îi vor prefera pe tați ca parteneri de joacă, în detrimentul mamelor. Un tată va schimba mereu jocurile cu un copil, dacă acesta se plictisește (sau dacă tatăl se plictisește) și aceste schimbări sunt ca un montagnes russes pentru copil. Copiii sunt dezamăgiți când joaca se termină, dar tata începe un joc nou, și mai interesant. Și, cu această ocazie, copiii învață să se controleze. Este important pentru dezvoltarea lor și asta face ca modul rapid, hiperactiv, caraghios de a se juca al taților să devină foarte important. În vreme ce mamele sunt învățătoare, tații sunt ca niște ghizi pentru copiii lor. Iar aceștia au nevoie și de unii, și de alții. Sute de studii au dovedit că modul în care se joacă tații are rezultate importante și pozitive atât pentru fii, cât și pentru fiice, ajutând la dezvoltarea lor intelectuală și socială. Și nimeni nu este mai surprins de asta decât tații care așteaptă nașterea copiilor. De aceea, trebuie să le convingem pe viitoarele mame să nu-i lase afară pe tați. Înfășatul și spălatul unui copil sunt evenimente zilnice al căror potențial de distracție și joacă este exploziv. Nimic nu este mai fascinant pentru un copil decât fața și vocea tatălui sau a mamei.

Cercetările au revelat faptul că tații le oferă copiilor mai multă libertate de explorare, în vreme ce mamele sunt mai prudente. Este tipic pentru un tată să-și încurajeze copilașul încă de la vârste fragede să urce cât mai sus pe spalierele din sala de gimnastică. El l-ar putea încuraja stând deasupra copilului în loc să atârne dedesubt, cum fac mamele, care se așază astfel pentru a prinde copilul dacă acesta cade.

Doctorul Robert Sears, psiholog de la Stanford, a studiat 300 de familii cu copii de cinci ani. Douăzeci și șase de ani mai târziu, cercetătorii dr. Richard Koestner, dr. Carol Frantz și dr. Joel Weinberg au evaluat nivelul de empatie al acelorași copii, acum tineri adulți. Ei au cercetat datele preliminare de pe vremea copilăriei acestora pentru a vedea ce caracteristici ar fi putut să le anticipeze empatia puțin după treizeci de ani. Și ce să vezi: cel mai bun factor de predicție a empatiei copilului era cât de mult s-a implicat tatăl atunci când copilul avea cinci ani. Cu cât tații au fost mai implicați, cu atât erau mai empatici copiii.

În alt studiu care a urmat acestuia, doctorii Frantz, Weinberger și David McClelland de la Univesitatea Harvard i-au studiat din nou când au împlinit 41 de ani. Cei care aveau relații sociale mai bune la maturitate (implicând căsătorie, copii și comunitate) erau cei care se bucuraseră de o relație călduroasă cu tații lor în perioada copłlarłei.3

După cum spuneam, sunt sute de studii care demonstrează că ghidușiile și grija tatălui reprezintă un capital important pentru copil. Dr. Norma Radin expert în dezvoltarea copilului și profesor la Universitatea Michigan, a fost printre primii cercetători care au studiat influența pe care o exercită tații asupra dezvoltării intelectuale și emoționale a copiilor. Copiii care i-au implicat activ pe tații

lor, susținea ea, înregistrau scoruri mai mari la testele de abilitate verbală.[3] Dr. Kevin Nugent, cercetător și coleg multă vreme cu medicul pediatru Brazelton, spunea că nivelul de grijă pe care-l acordă tații în primii ani ai copiilor este un factor de predicție pentru scorul înregistrat de copii la testele IQ. Aptitudinile taților (la „cucubau", la aruncatul mingii și la sărituri) au fost puse în legătură cu creșterea unor copii mai dezvoltați intelectual.[4] Medicii psihologi Robert Blanchard și dr. Henry Biller au descoperit că băieții de clasa a treia mai puțin dezvoltați, cu un IQ mediu, copii din familii de muncitori sau din clasa de mijloc, proveneau din familii părăsite de tată pe când copilul avea cinci ani. Copiii cu performanțe superioare erau cei ai căror tați fuseseră prezenți și disponibili pentru ei. Tații pot fi „absenți” chiar și în familiile tradiționale. Natura prezenței emoționale a unui tată contează extrem de mult. Biller și Blanchard susțin că copiii care se adaptează cu dificultate la relații și la școală au părinți dezinteresați, autoritari, disprețuitori și sâcâitori.[5] Și nu doar copiii beneficiază de tații lor activi și implicați. Dr. Rosalind Barnett și Caryl Rivers, profesor de jurnalism la Universitatea Boston, ambele cercetătoare și scriitoare, au descoperit că soțiile sunt mai fericite în căsătorie și în creșterea copiilor dacă tații sunt și ei alături de ele. Ele au mai descoperit că bărbații sunt mai fericiți în relații sau căsătorii atunci când iau parte și ei la îngrijirea și educarea copiilor.[6]

Astfel că ideea de bază este că dacă vreți să înțelegeți femeile și copiii, trebuie să înțelegeți deopotrivă cât de important este rolul pe care-l jucați ca tată. Un copil va fi mult mai fericit și mai sănătos dacă devii o parte importantă din ecuație. Iar relația cu partenera ta va fi, de asemenea, mai fericită și mai sănătoasă.

Sunteți implicați împreună

S-a scris mult despre cât este de solicitantă maternitatea pentru femei și e bine să fii înțelegător și să o sprijini în toate fazele maternității — de la sarcină, până la plecarea copiilor la colegiu. Nu s-a prea vorbit, însă, despre faptul că mulți bărbați se simt copleșiți de greutatea unei relații, a administrării casei, a succesului în cariera lor, de solicitările impuse de ajutorul pe care-l dau la creșterea copiilor, încercând deopotrivă să împlinească toate necesitățile partenerelor.

Înainte de timpurile în care divorțurile se puteau decide și fără motiv, mulți bărbați împovărați de familiile lor dispăreau pur și simplu. Își abandonau casele, femeile și copiii și plecau după un pachet de țigări sau după o cutie cu lapte și nu se mai întorceau niciodată. Unde dispăreau? Mulți își asumau noi identități și o luau de la capăt. Credeau că un nou început se putea face apăsând pe un buton.

Mulți dintre tipii copleșiți de grijile vieții de familie simt și astăzi acest dor de ducă. Uneori, într-o relație cu toții vor să se elibereze și să apese butonul care să repornească totul de la început. Acest sentiment este legat de „mersul în gol". Mulți bărbați dintre cei pe care John și Julie i-au consultat la terapie merg în gol. Când copiii au devenit parte a ecuației, bărbații se plâng că viața lor nu mai este suficient de veselă, că nu mai au parte de nebunii, aventură și sex satisfăcător. Ei se plâng că femeile sunt prea implicate în mărunțișurile vieții de zi cu zi și, mai ales când apar copiii, că viețile lor au devenit o interminabilă listă de îndatoriri.

Au dispărut cu totul distracția, romantismul, pasiunea, aventura.

Nu e obligatoriu ca lucrurile să stea așa, iar bărbații sunt factorul determinant atunci când e vorba de creat o viață de familie, plină de romantism, care să continue să fie distractivă, aventuroasă, cu adevărat o relație trainică. Da, sunt mai multe obligațiile care îți ocupă timpul când apar și copiii, dar poți să te lupți cu asta sau poți să-ți sufleci mânecile și să devii un partener în această grozavă și fabuloasă aventură numită viața de familie. După cum cred John și Doug, dar și mulți alți bărbați care au avut bucuria și privilegiul de a se îngriji de copiii lor, de fapt nu există nimic mai satisfăcător. Chiar dacă ai câștiga Premiul Nobel sau ai vinde o afacere cu un miliard de dolari, sentimentul ar fi palid în comparație cu dragostea și satisfacția pe care le simți ajutându-ți copilul să crească. Adevărul este că dragostea de mamă este o forță a naturii — și așa este și dragostea de tată. După cum am spus mai sus, bărbații sunt o variabilă crucială în succesul sau eșecul unei relații. Ei sunt, de asemenea, și o variabilă crucială pentru succesul unei familii.



* Dacă vrei să înțelegi cu adevărat o femeie, trebuie s-o înțelegi și s-o sprijini ca mamă. Ea este înclinată, în mod natural, să închege o legătură solidă cu copilul ei pentru a-i asigura supraviețuirea. Nu este vorba despre faptul că nu te mai iubește sau că nu mai ești important pentru ea.

* Atunci când o femeie devine mamă, ea are nevoie de tine mai mult ca oricând, iar sprijinul tău în această perioadă de tranziție este esențial pentru sănătatea relației dintre voi.

* Bărbatul joacă un rol crucial în dezvoltarea unui copil - perioada dejoacă a unui tată cu copilul lui face ca acesta să aibă un coeficient de inteligență mai ridicat, să devină un adult mai plin de empatie și să aibă relații mai fericite și mai sănătoase mai târziu în viață. Contezi mult pentru el!

* Indiferent că ești tatăl lui biologic, prin căsătorie sau pentru că așa ați ales, ești important pentru sănătatea și bunăstarea copilului/copiilor tăi.

* Dacă te simți lăsat pe dinafară după nașterea unui copil, vorbește cu partenera ta despre asta.

* Tu ești cel care trebuie să se asigure că pretențiile și greul unei familii sunt egale și revin ambilor parteneri. Consideră viața de familie ca o mare aventură, iar relația voastră va prospera. Poți să ții în viață romantismul, flirtul, atmosfera ludică și aventura (și să eviți conflictele), împărtășind greutățile și devenind partenerul ei egal în casă, în familie și în relația dintre voi. Hrănește prietenia dintre voi și armonizează-te în permanență.

ESTI UN ZERO DACA...

x Partenera ta este obosită și are nevoie de ajutorul tău, iar tu nu preiei din greutăți și nici nu dai o mână de ajutor când e nevoie.

x Te lupți cu bebelușul sau cu copiii tăi pentru atenție.

x Te excluzi sau te retragi din viața de familie.

x Nu te joci cu copilul.

x Te sustragi fizic și emoțional din familie.

x Consideri că totul trebuie să aibă legătură cu tine, chiar și când copiii apar în cadrul relației.

x Nu ești amabil și nici respectuos cu partenera ta sau cu copiii ei/ai voștri.

x Faci comentarii pe seama greutății unei femei însărcinate sau după ce naște.

x Nu asculți când partenera ta îți împărtășește preocupările de mamă sau de bunăstarea copiilor tăi.

x Nu vorbești cu partenera ta dacă te simți lăsat pe dinafară sau dat deoparte după nașterea unui copil.

Capitolul 15

O VIAŢĂ ÎMPREUNA

Cum să iubești o femeie o viață întreagă

> Când te împiedici de dragoste, este ușor să te ridici. Dar când cazi în abisul iubirii, este imposibil să te mai ridici.
>
> ALBERT EINSTEIN

ALBERT EINSTEIN ESTE probabil cea mai mare minte pe care a avut-o omenirea. Numele său este alăturat pentru totdeauna cu geniul și la moartea sa creierul i-a fost scos și conservat, în speranța că într-o zi neurologii și-ar putea da seama cum de era atât de inteligent. Da, a studiat teoria relativității, dar dacă se punea problema cum să poată ține lângă el o femeie de-a lungul întregii vieți, Einstein era la fel de neajutorat ca mai toți bărbații. (După cum am văzut chiar la începutul acestei cărți, omul care poate explica natura universului, Stephen Hawking, nu putea pătrunde nici el natura feminină). În 1914, pe când căsătoria lui se ducea pe copcă, Einstein i-a dat soției sale, Mileva, o listă de condiții pe care trebuia să le urmeze dacă voia să rămână alături de el. [I]

A. Te vei asigura :

1. că hainele mele și rufăria sunt în ordine;

2. că-mi vor fi servite în camera mea regulat cele trei mese zilnice;
3. că dormitorul și biroul sunt menținute în curățenie și, în special, că de biroul meu nu mă folosesc decât eu.

B. Vei renunța la legăturile personale cu mine dacă nu sunt absolut necesare din motive sociale. Mai precis, vei renunța la:
1. pretenția de a sta acasă cu tine;
2. pretenția de a ieși sau de a călători cu tine.

C. Te vei supune următoarelor obligații în relația cu mine:
1. nu te vei aștepta la nicio intimitate din partea mea, nici nu-mi vei reproșa că nu avem viață intimă;
2. vei înceta să-mi mai vorbești, dacă-ți cer asta;
3. vei părăsi dormitorul sau biroul imediat, fără să protestezi, dacă eu îți cer asta.

D. Te vei strădui să nu mă denigrezi în fața copiilor noștri, prin cuvinte sau prin comportament.

Inutil să spun, la câteva luni după ce a primit această listă, Mileva i-a luat pe cei doi copii, l-a părăsit pe Einstein și a înaintat divorțul. În paranteză fie spus, a primit, de asemenea, și banii pentru Premiul Nobel până la ultimul sfanț.

Dar te-ai gândit, după toată strădania depusă ca să cunoști, să întâlnești și să hotărăști că o femeie este aleasa inimii tale, cum o vei face fericită întreaga viață? Cum vei face ca relația voastră să crească, să evolueze și să fie la fel de interesantă după zece ani ca și cum ar avea doar zece zile și după cinci decenii de parcă nu ar avea decât cinci luni? În

primul și cel mai important rând, nu-i da o listă de obligații pe care să le îndeplinească dacă vrea să stea cu tine. (Doar dacă, desigur, îți place de fapt să stai singur.) Al doilea lucru foarte important este ca niciodată să nu crezi că știi tot ce se poate despre ea. Nu poți. Nu trebuie. Și ceea ce deosebește un Erou de un Zero este că e nemaipomenit de curios în legătură cu lumea interioară a partenerei lui — vrea să-i știe speranțele, temerile și visele.

Nu putem să insistăm mai mult asupra acestui fapt.

Nu înceta să-ți dai întâlnire cu ea. Nu înceta să te străduiești s-o cunoști. Nu înceta să te interconectezi cu ea. Dă-i atenția, timpul și susținerea ta și fii prezent când are nevoie de tine. Ascult-o. În felul acesta, se edifică încrederea și nici nu strică faptul că a o asculta are efect de Viagra asupra unei femei. În felul acesta, o faci să se simtă sigură din punct de vedere emoțional și fizic. Și, în felul acesta, vei avea dragostea ei.

Nu uita, va trebui să continui să o faci să ia parte la lumea ta interioară. Va trebui să ai zi de zi curajul de a fi vulnerabil. Că relația ta durează sau nu, de tine depinde. După cum am spus la început, tu ești factorul creator sau distructiv al relației tale. Creeaz-o, n-o distruge.

O vorbă despre încredere

La o primă vedere, pare evident că încrederea este esențială pentru ca o relație să înflorească, dar nu am avut nici cea mai mică idee cât de importantă este, de fapt, pentru succesul sau eșecul oricărui tip de relație. Când am

intervievat cupluri peste tot în Statele Unite, provenind practic din toate grupurile importante socio-economice și etnice, ei au adus în discuție mereu și mereu încrederea. Cuplurile nefericite nu au ezitat să ne spună că din relația lor lipsea încrederea, pur și simplu nu se puteau baza că partenerul „va fi acolo" pentru ei, atunci când vor avea mai multă nevoie de prezența lui. De-a lungul timpului, rănile emoționale pe care le-au căpătat de pe urma acestei neîncrederi au săpat o uriașă falie emoțională între ei, distrugând prietenia maritală și distrugându-le cu totul iubirea.

Cuplurile ale căror relații erau reușite spuneau că încrederea reciprocă îi făcea să se simtă siguri unul de celălalt. Le permitea să fie vulnerabili, adâncind astfel iubirea dintre ei dincolo de pasiunea oarbă de la început. Viața lor sexuală era înfloritoare și se baza tot mai mult pe faptul că se iubeau și se cunoșteau unul pe celălalt intim și profund. Pentru ei, încrederea se întrepătrundea cu sentimentul siguranței, cu iubirea care permitea ca prietenia și intimitatea lor să înflorească.

Neîncrederea și trădarea se află în mijlocul fiecărei relații eșuate — chiar dacă acolo nu ar fi vorba, de fapt, despre o relație de iubire. Este valabil chiar și dacă cei doi parteneri nu sunt conștienți că neîncrederea este marea lor problemă. Neîncrederea și trădarea nu doar că ruinează relațiile. Au, de asemenea, și consecințe biologice care te pot, practic, ucide. Știrea bună este că un nivel crescut de încredere într-o relație îți întărește iubirea, dar deopotrivă și sănătatea.

O relație devine extrem de vulnerabilă la trădare dacă evitați conflictul și țineți ascunse cotloane sufletești pentru

„a nu clătina barca". Îți poți imagina că este pur și simplu mai ușor să nu vă spuneți nimic atunci când vreunul dintre voi e supărat, însă cercetările demonstrează că, dacă există tendința graduală de a ocoli conflictele, se mărește falia emoțională între cei doi parteneri. Dacă distanța emoțională crește, se stabilesc condițiile și decorul pentru o aventură amoroasă. Aventurile pot fi fizice, dar pot fi și emoționale. Dacă îți lași partenera să se simtă singură toată ziua, în cele din urmă va găsi pe altcineva să umple golul. Fie te întorci către ea, fie se va întoarce ea către altcineva.

Și, în cele din urmă, în fiecare interacțiune cu partenera ta, fie construiești încrederea și devotamentul, fie lipsa de dăruire și trădările de mai târziu. Gândește-te la asta. Ea se ceartă cu cea mai bună prietenă și este supărată. Îți povestește toată tărășania și tu fie te armonizezi și te întorci către ea cu empatie, fie te întorci către televizor pentru că digeri doar dramele care vin însoțite de publicitate. Dacă nu-i dai un umăr pe care să plângă și nu o asculți vorbind despre durerea ei, la temelia relației voastre încep să apară fisuri. Cu timpul se adună atâtea încât întreaga construcție se va prăbuși. Înșelăciunea nu apare pur și simplu din senin — este o viitură lungă, lentă, aproape glacială, produsă de secrete, sentimente și nevoi neexprimate, din momentele de apropiere ratate sau refuzate. Dacă-i întorci spatele partenerei tale de prea multe ori, ea nu va mai fi acolo atunci când, în fine, te vei întoarce către ea.

Dintr-un anumit punct de vedere, această carte poate fi redusă la o foarte simplă ecuație matematică:

Erou > Zero

Eroul = se întoarce către partenera sa.

Zero = se întoarce cu spatele la partenera sa.

CHIAR DE SIMPLU ESTE! RENUNTA,

EINSTEIN!

Securizați-vă relația de aventuri

Dacă vrei să ai o relație ferită de aventuri, trebuie să investești în această relație, să i te dedici. Nu trebuie să consideri că poți



Da, dar cât timp mă „vei iubi pentru totdeauna"?

www.cartoonstock.com

obține mai mult de la viață decât femeia cu care ești sau că undeva acolo în lume se află o femeie care te va iubi și adora atunci când vei dori tu, te va lăsa singur atunci când vei dori și nu va avea pretenția să-i împlinești nici cea mai mică dorință. Aceasta este teoria einsteiniană a relativității unei relații. Dacă n-a funcționat pentru el, cu siguranță nu va funcționa nici pentru tine.

Dacă vrei să stați împreună, să construiți continuu iubirea și loialitatea, să fii Eroul lumii partenerei tale, atunci trebuie să-ți canalizezi energiile în această relație. Iată câteva sfaturi pentru ca iubirea să dureze:

SĂRUTUL DE SASE SECUNDE. De fiecare dată când vă despărțiți, fie că trebuie să mergi la muncă, la supermarket sau la sală, sărutați-vă de despărțire timp de șase secunde. Nu o secundă. Nu două. Șase secunde. Dacă vrei să dureze două minute, foarte bine, dar sărutul trebuie să dureze cel puțin șase secunde. La fel trebuie să faceți și când vă revedeți după o perioadă de despărțire. Șase secunde de sărut, de fiecare dată. Când erați împreună, la începuturi, o sărutai mereu și nu există niciun motiv să te oprești s-o săruți. Intensifică romantismul relației. Intensifică pasiunea. De ce un sărut de șase secunde? Oxitocina începe să curgă și, după cum am mai spus, dispare frica și se consolidează încrederea.

DĂ-I ÎNTÂLNIRE. Numai pentru că împarte cu tine cutia poștală nu înseamnă că perioada întâlnirilor trebuie să se încheie. Ai mai auzit asta și înainte, dar este un sfat cu adevărat prețios: Fă-ți timp măcar o dată pe săptămână să vă dați întâlnire seara. Plănuiește întâlnirea. Pregătește-te pentru ea. Fii încântat, ca și cum ar fi prima dată când vă dați întâlnire. Caută noi locuri unde să mergeți, noi lucruri de experimentat, trateaz-o cum își tratează un poet muza și fă din asta un obicei. Curteaz-o, sedu-o cu aceeași energie pe care o aveai la începuturile legăturii voastre. Poți găsi mai multe sfaturi în cartea noastră 10 Dates:

Conversations That Lead to a Lifetime of Love (Zece întâlniri: Conversații care duc la o iubire de-o viață) pe care am scris-o toți patru pentru a ajuta cuplurile să păstreze aprinsă și vie flacăra iubirii.

STRĂDUIEȘTE-TE S-O CUNOȘTI. îți amintești când puteați vorbi ore în șir și nu oboseați aflând lucruri noi unul despre celălalt? Așa ceva nu trebuie să se sfârșească. Mai sunt încă multe de aflat despre ea. Să nu încetezi vreodată să fii curios în legătură cu lumea interioară a partenerului tău. Pune întrebări deschise, întrebări la care nu se poate răspunde doar cu da sau nu. Știi cum ar reacționa dacă ar câștiga la loterie? La ce visează? Ce și cine este cel mai important în viața sa în această clipă? De ce îi este frică? Ce o îngrijorează? Ce își dorește pe viitor? Care este cea mai mare luptă pe care o dă? A purta aceste conversații este o modalitate de a vă conecta și de a întări încrederea reciprocă și acesta este ingredientul care vă menține relația solidă.

APRECIAZ-O. Descoperă, în fiecare zi, o modalitate să dovedești cât de mult apreciezi și cât ești de recunoscător pentru că această femeie există în viața ta. Complimenteaz-o, mulțumește-i, admir-o, arată-i cu vorbele și faptele tale cât de mult o iubești și o prețuiești. Spune-i că este frumoasă. Dă-i de înțeles că o dorești. Fă ceva drăguț pentru ea. Nu trebuie să fie ceva sofisticat: chiar și dacă speli vasele din chiuvetă îi poți arăta cât o apreciezi. Aceste modalități de a interacționa sunt ca banii depuși la bancă, iar când faci ceva prostesc (cum inevitabil fac toți bărbații), este mult mai probabil ca ea să te ierte și să treacă mai ușor peste nebunia ta trecătoare, dacă balanța ta bancară este pozitivă și ai multe rezerve depuse în contul tău.

PREȚUIEȘTE-I VISELE. Femeile renunță prea des la visele lor de dragul familiei sau al relației, sau pentru că trăim într-o societate unde visele femeilor nu sunt chiar atât de importante — în special dacă nu presupun să fie soții sau mame. Visele tuturor sunt importante. Visele tale sunt importante. Visele ei sunt importante. Iar cercetările au arătat că longevitatea și succesul unui cuplu sunt sigure doar dacă fiecare susține aspirațiile celuilalt. Dacă nu prețuiești visele partenerei tale și nu faci tot ce-ți stă în puteri s-o ajuți să le îndeplinească, vei descoperi că ți-ai legat viața de o femeie deprimată, înfrântă și doborâtă la pământ de greutăți. Fiecare bărbat dorește să aibă o relație cu o femeie care este plină de viață, care-și iubește viața și care este tot ce-și dorește să fie. Dacă nu știi care sunt visele ei, întreab-o. Apoi mută munții din loc, dacă e nevoie, s-o ajuți ca visele ei să se împlinească.

După cum spuneam în Capitolul 1 al acestei cărți, am descoperit în Laboratorul iubirii că femeile au două motive importante de nemulțumire în ceea ce-i privește pe bărbați: (1) nu sunt prezenți când au nevoie de ei și (2) nu sunt suficient de apropiați și conectați. Nu e nimic mai rău pentru o femeie decât să fie într-o relație și să se simtă însingurată. Nu-ți dorești așa ceva pentru femeia pe care o iubești și stă în puterile tale să împiedici asta, dându-i atenție ei și legăturii dintre voi.

Viața poate fi dificilă, iar cercetările au investigat ce factori sunt mai importanți atunci când femeile se confruntă cu stresul extrem al existenței, de pildă modul în care fac față bolii, morții sau altor traume. Această cercetare a arătat că femeile, chiar femeile singure, fac față cu bine celor mai

vitrege condiții de viață dacă își împlinesc visele lor de-o viață. Această împlinire devine o resursă de energie care le ajută să se confrunte cu adversități importante, să depășească dezamăgirile și dificultățile. Identificându-și cele mai profunde aspirații, speranțe, dorințe și ambiții și acordându-le respectul cuvenit, își cresc șansele de a duce o viață satisfăcătoare și creativă. Dar femeile nu trebuie să se confrunte singure cu greutățile, dacă au alături un bărbat care le acceptă și le înțelege deplin. Când o femeie are o legătură cu un partener care îi cunoaște și îi respectă visele de-o viață, se simte profund înțeleasă, respectată și iubită.

Când se simte profund înțeleasă, respectată și iubită de tine, atunci ai creat o legătură și o iubire care vor dura. La urma urmei, nu asta-ți dorești? Dragostea unei femei? Să fii dorit și acceptat de o femeie? De la prima întâlnire stângace la a învăța tainele conviețuirii în cadrul unei relații, în final, ce-și doresc bărbații mai mult și mai mult să știe despre femei este cum să le iubească și cum să primească dragostea lor în schimb.

Da, biologia voastră este diferită, stilul de a comunica poate fi și el diferit, nevoile voastre pot fi diferite, dar, la urma urmei, bărbații și femeile, cât de diferiți ar fi, doresc aceleași lucruri de la o relație: fericire, intimitate, respect, înțelegere, sex de bună calitate, mai multă distracție și mai puțină ceartă.

În vreme ce rolurile sexelor s-au schimbat de-a lungul deceniilor, bărbații au devenit cumva confuzi în legătură cu modul în care pot atinge aceste obiective. Trebuie să protejeze și să se ocupe de aprovizionare, trebuie să ajute la educație și să-i îngrijească pe ceilalți? Trebuie să avanseze la locul de muncă sau

să aibă grijă de copii? Să aibă umerii largi sau o ureche sensibilă? Pe scurt, ce dracu' ar trebui să facă bărbații?

În cele din urmă, tot ce poți face este s-o iubești pe femeia cu care-ți petreci viața. Prețuiește-o. Acceptă că sunteți diferiți și învață de la ea. Un ghid al femeii este un ghid pentru propria ta înțelegere. Atingi cele mai înalte piscuri atunci când te afli într-o captivantă relație de dragoste care-ți schimbă viața. Te vor provoca. Vor încerca să-ți ia mințile. Uneori te vor înfrânge și apoi te vor vindeca. Atunci când e vorba despre femei, misterul cel mai mare este nu de ce fac ceea ce fac, ci de ce bărbații simt cu atâta intensitate tot ce simt atunci când sunt cu ele. Femeile sunt conexiunea bărbaților cu lumea și cu viața însăși.

Să recunoaștem cinstit: s-ar putea ca uneori să ai dificultăți dacă vrei să înțelegi femeile, dar a le înțelege și a le iubi sunt cele mai mari aventuri pe care ți le poate oferi viața.

MULTUMIRI

Am vrea să adresăm, în primul rând, mulțumirile noastre bărbaților și femeilor care au participat la cercetările din Laboratorul iubirii. Ei ne-au împărtășit detalii din viața lor de-a lungul cercetării și practicii noastre clinice. Am fost extrem de privilegiați să aflăm lucruri pe care cele mai multe femei nu le-ar spune niciodată, amănunte pe care mulți bărbați nici nu le-au auzit vreodată. Cercetarea ne-a oferit ocazia să pătrundem în sufletele și în mințile lor, să aflăm care au fost bucuriile și dezamăgirile de-a lungul unei vieți de cuplu și suntem extrem de recunoscători pentru încrederea și generozitatea celor care ne-au făcut aceste confidențe.

Vrem să mulțumim echipei de la Rodale care a crezut în această carte și a susținut-o, inclusiv lui Jeff Csatari, care a intuit de la început potențialul cărții, lui Leah Miller, un minunat apărător al acestei cărți, precum și priceputei sale asistente, Mollie Thomas. Am vrea să le mulțumim de asemenea și celorlalți membri ai acestei extraordinare echipe de la Rodale, inclusiv lui Jennifer Levesque, Mary Ann Naples și Maria Rodale. O instituție respectabilă este mereu definită de o conducere minunată și Rodale este fericită să o aibă întrupată în cele trei. Ele au în comun profesionalismul, pasiunea și căldura sufletească, și a fost o bucurie să muncim cu ele de-a lungul anilor.

Vrem, de asemenea, să mulțumim extraordinarelor echipe de la Institutul Gottman din cadrul Centrului de Medicină Integrată din Santa Cruz și de la Idea Architects. Ne-am simțit sprijiniți din plin și suntem deplin recunoscători pentru grija, creativitatea și bunătatea lor. Dar este o anumită persoană căreia dorim să-i mulțumim mai mult decât oricui, colaboratorul nostru literar și partenerul nostru în domeniul creației, Lara Love Hardin. Această carte n-ar fi fost posibilă fără marele ei talent de scriitor și fără umorul ei sclipitor. Lara are capacitatea excepțională de a prelua cercetarea, ideile, sfaturile și istoriile și să scuture bagheta magică peste toate acestea într-un fel care le aduce la viață sub forma unei proze fascinante și amuzante. Am avut noroc cu carul cu ea în asociația noastră neurologică, în echipa de scris și în cercul nostru de prieteni. Cartea pe care o țineți în mâini a fost posibilă doar datorită extraordinarului ei har.

În fine, am vrea să le mulțumim copiilor noștri Moriah Gottman și Jesse, Kayla și Eliana Carlton Abrams. Fie ca Totul despre femei să vă ajute pe voi și generația voastră, dar și cele care vor urma după voi, să găsească aici cheia pentru dragostea pe care o meritați cu asupră-de-măsură. Vă iubim și sunteți inspirația noastră în tot ce facem.